PAMUK KADIN

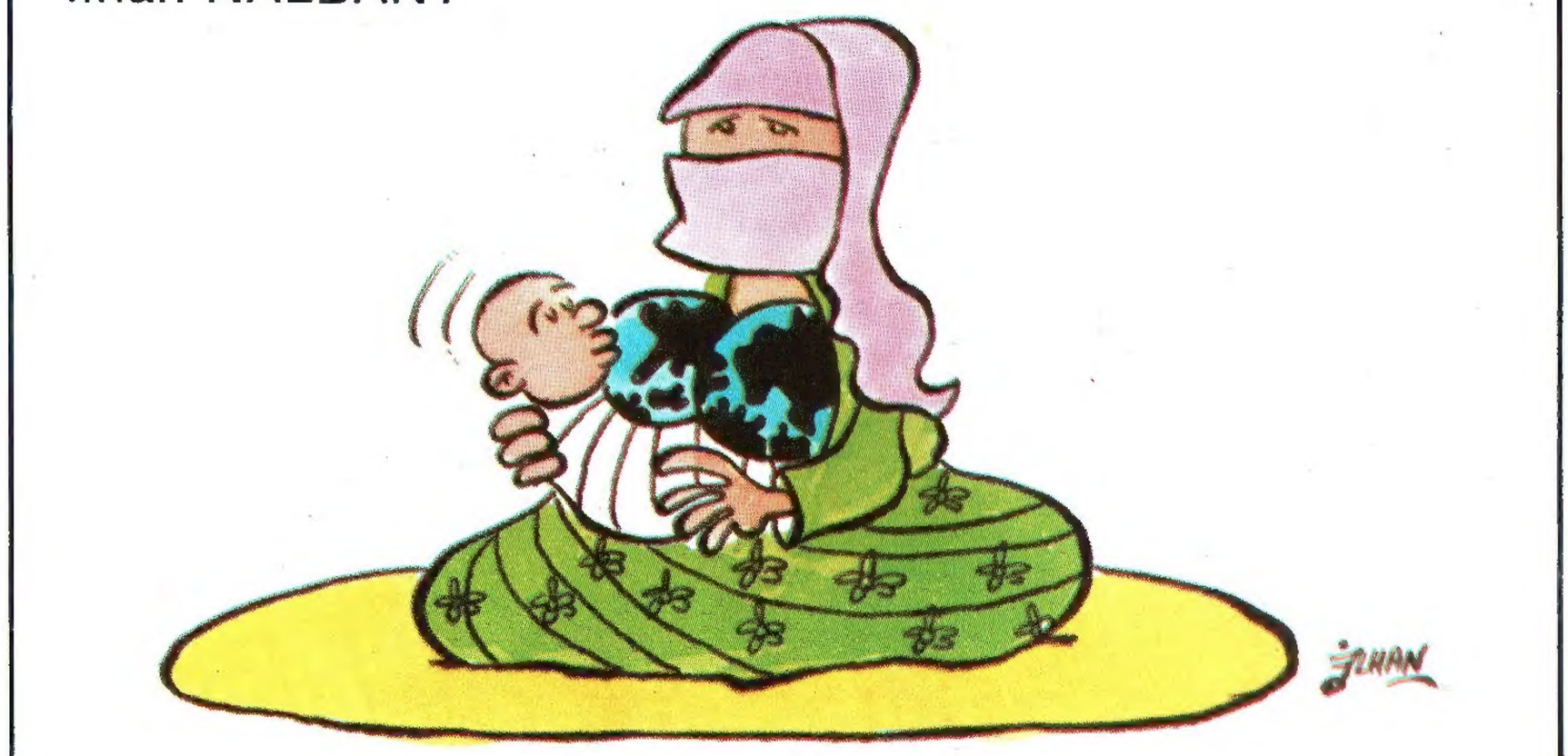
Pamukbank'ın Kadınlara Armağanıdır

Yıl: 6 Sayı: 63 Aralık 1984

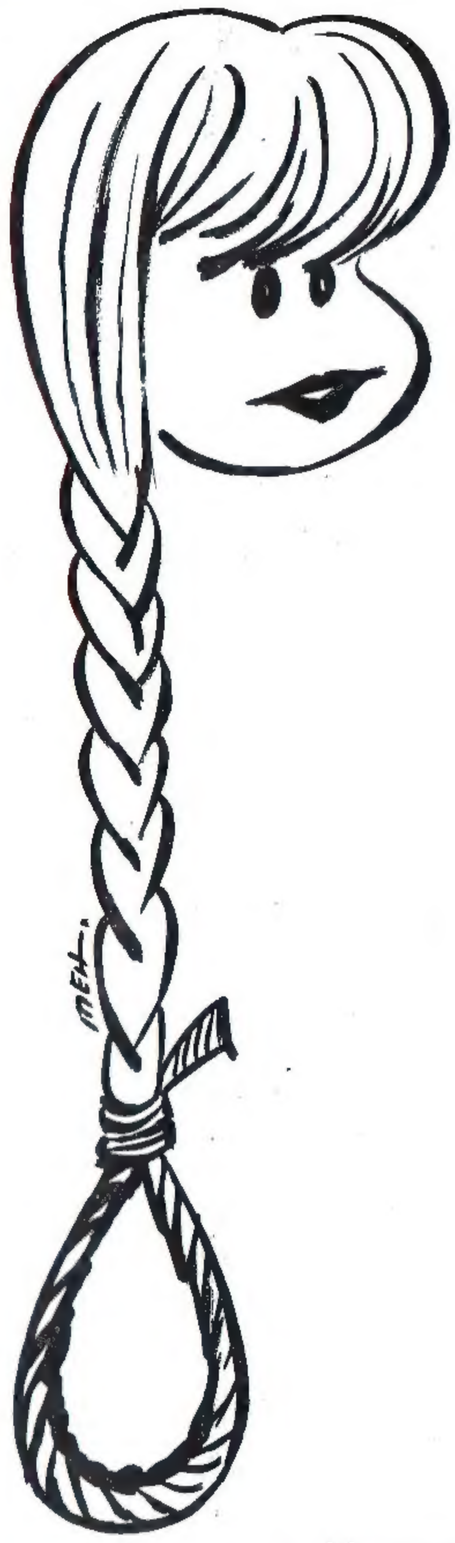
KARİKATÜRCÜ GÖZÜYLE

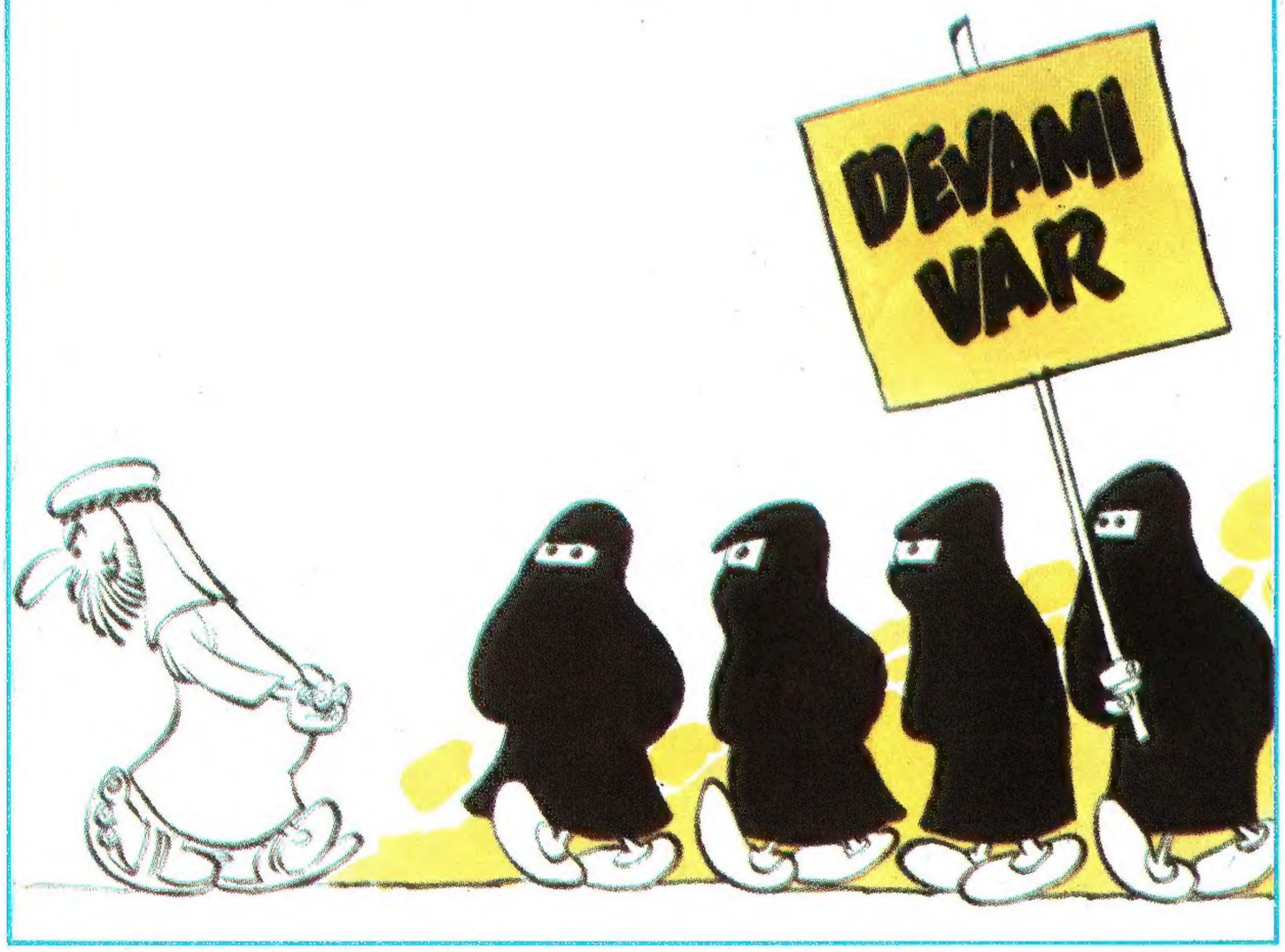
METİN ÜSTÜNDAĞ

İlhan NALBANT



Mehmet ÖREN





PAMUK KADIN

Yıl: 6
Sayı: 63
Aralık 1984

Cinsellik mi önemli, yoksa Sevgi mi, hangisi?

Kokain... Dünyanın en pahalı alışkanlığı ve bu alışkanlıkla başı dertte olan ünlüler.

Aralık ve Kış! Bu ayda neler yapacaksınız, hazır mısınız?

PAMUK KADIN
İki Aylık Kadın Dergisi
Pamukbank'ın Kadınlara Armağanıdır
•
Yıl: 6 Sayı: 63
Aralık 1984
•
Pamukbank T.A.Ş. adına Sahibi ve Yazışleri Yönetmeni:
MELEK AKANT
•
Yöneten:
TARIK DURSUN K.
•
Pamukkadın, Kurul-Basım-Yayım-Tanıtım'ca Hazırlanmıştır
•
Basıldığı Yer:
Tifdruk Matbaacılık Sanayii A.Ş.
Topkapı-İstanbul
•
Yazışma Adresi:
P.K. 836 İstanbul
•
Bu Sayıyı Hazırlayanlar: Tevfik Akdağ **(Yazı işleri)**, İbrahim Köktürk **(Sayfa düzenlemesi)**, Selma Beşer **(Yazışma)**, Hasan Zafer, Nermin Tok, M. Haimancı, Canan Gülen, Fikret Arıt, Vehbi Belgil, Belkıs Çorakçı, Pierre Manestar, Faruk Yener, Enver Naci Göksen, Yaşar Kavdır.
Para ile satılmaz.

• **Bizde ve Dünyada Oldu-Bitti:** Doğum için tehlikeli yaş hangisidir? Liz Taylor'a 1 milyon dolar-Migren için özel rejim- "Fahişelik İlacı" -Kurum dışında ağız protezi- 12 milyona uçak-İnsanlar birbirini ısırıyorlar-Bal, her derde devadır-Çalışan kadınlar, işsiz erkekler. **4-5**

Yeni yazı dizimiz:
• Evlilik ve Sorunları: **Cinsellik mi, Sevgi mi Önemli?-Aşkın insan yaşamındaki yeri önemlidir, evet; aşkı tanımlamak için kaynaklar da boldur ama bu kavramı açıklayamayız nedense.** **6**

Yılboyu Sağlıklı Yaşam:
• Ve Aralık ayındayız-Bu ay içinde neler yapmanız gerekiyor acaba? Düşünüp bu konuda hazırlıklarınızı bir listede çıkardınız mı? Akşam, sabah ve hafta bir ya da birkaç kez neler yapmalı? **8**

• **Ailenin Boş Zamanları:** Evimizin içini güzelleştirebiliriz. Pencere kenarlarını deniztaşları ya da benzerleriyle süsleyebiliriz. **10**

• **Dünyanın En Pahalı Alışkanlığı: Kokain ve... Ünlüler:** Bu korkunç alışkanlığa dünyanın en ünlü kişilerinden birçoğu kendilerini kaptırmışlar, kurtaramıyorlar. Kimler bunlar? **12**

• **Erkeklerin "Kadınlar Anlamaz" Dedikleri:** • İki tür insanda birbirlerine hiç benzemeyen yanlar çoktur. Sözgelişi, kadınlar erkekler, erkekler de kadınlar üstüne ne der? **14**

• **Sorularınız/Sorunlarınız:**
• Dudak rengi neden solgunlaşır? Gözlerin içini göz kalemi ile boyamak tehlikeli midir, mikrop kapılabilir mi? **15**

• **Ev-İşi, El-İşi:** Yaşamak bir ortaklıktır: Doğru ve işte size olağanüstü güzel bir örgü örneği daha. **17**

• **Kesinlikle Yapmamanız Gereken 10 Hareket:**
• Beden eğitimi hareketleri gerektiği gibi yapılırsa kilo vermenin ve kasları formda tutmanın, kardiovüsküler sağlığınızı korumanın en kolay yoludur. **19**

• **Bisiklet Yine Moda Oluyor:** Hele bu petrol pahalılığında... **19**

Hikâye: Jean Villione'dan: "Merak Uyandırmak". **26**

• **Fıkra Nasıl Anlatılır ve... Bugün Ne Pişirelim?** **27**

• **Atlantikte Tek Başına** **28**

• **Dünya Mutfaklarından:** Ordövr'ler. **30**

• **Yaşamın Tadı Tuzu:** Vücut tüyleri ve siz. **31**

• **Karikatürcü Gözü ile-Falınız-Ayın Konuğu:** Cemal Süreya

Dünyada ve Bizde OLDU - BITTI Bizde ve Dünyada

Doğum için tehlikeli yaş

California Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Profesörü **Barry Schifrin**, kadınların doğum yapmak için 35 yaşını geçirmemeleri tavsiyesinde bulundu.

Profesör Barry Schifrin, son yıllarda normal doğumların azaldığını, sezaryenle yapılan doğumların büyük artış gösterdiğini açıklayarak, **"Doktorların mecbur kalmadıkça sezaryen ve forsepsi yapmamalarını, bunların anneye ve çocuğa zarar verebileceğini"** belirtti.

Alman Hastanesi'nde **"Son yıllarda sezaryen ameliyatları"** ve **"Anne karnındaki çocuğun izlenmesi"** konularında bir dizi konferans veren **Profesör Barry Schifrin** şöyle devam etti.

"Doktorlara daha kolay geldiği için, normal doğumdan daha az hüner istediği için ve bazen yüksek fiyat alındığı için sezaryenli doğumlar tercih edilmektedir.

Sezaryen, bir ameliyattır. Anneye risk getirmektedir. Ve annenin diğer doğumları da sezaryenli yapmasına neden olmaktadır. Forsepsi kararı için de doktorlar çok iyi düşünmelidir."

Liz Taylor'a 1 milyon dolar

ABD'de yayınlanan **"New York Daily News"** gazetesi, **Elizabeth Taylor**'a çıplak poz vermesi için **"Penthouse"** dergisinin 1 milyon dolar (yaklaşık 400 milyon lira) teklif ettiği bildirdi.

Geçenlerde ölen ünlü İngiliz sinema oyuncusu **Richard Burton**'un eski eşi olan **Taylor**'un bu öneriyi kabul etmediği belirtildi.

Migren için özel rejim

İngiltere'nin Nightingale Hastanesi'ndeki uzmanlar, migren ağrılarının uygun bir rejimle önlenebileceği görüşünü ortaya attı. Migren konusunu araştıran Nightingale Hastanesi uzman ekibini yöneten doktor **Jean Monro**, migren vakalarının yüzde 80'inin aşırı süt, yumurta ve unlu gıda almaktan kaynaklandığını açıkladı. Migrenin başlıca nedeninin gıda alerjisi olduğu sonucuna daha önce de varılmıştı, ancak ilk kez alerjiyi yaratan gıda türleri açıklanıyor.

"Fahişelik ilacı"

Japonya'da hamileliği uzun süre önleyen ve çok az yan etkisi olduğu ileri sürülen **"Preglandin"** adlı ilaç, bir türlü piyasaya çıkarılamıyor. İlaç üreten firmalar arasındaki korkunç rekabet nedeniyle satışa sürülemeyen ilacı, hükümet benimsiyor ama, rakip ilaç firmaları **"Fahişeliği özendirme ilacı"** diye açtıkları kampanyayı sürdürüyorlar. Yapılan denemelerde ilacı iki günde bir kullananların yüzde 90'ında 24 hafta, düzenli almayarak ara sıra kullananlarda ise 12 hafta süreyle gebeliği önleyici etkisi bulunduğu belirlendi.

Kurum dışında ağız protezi

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı yayınladığı bir yönetmelikle, sigortalıların, ağız protezlerini, kurum dışında yaptırabileceklerini açıkladı.

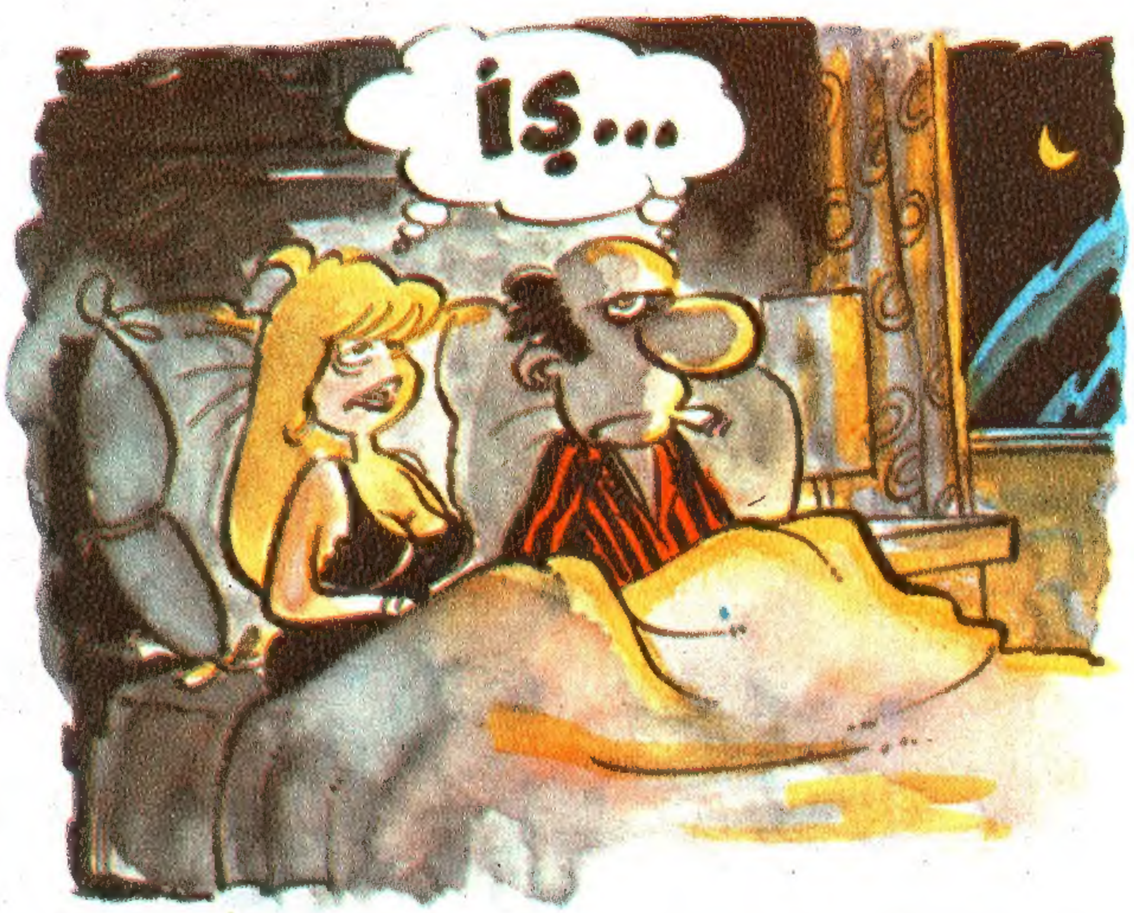
Yönetmeliğe göre, ağız protezlerinin kurumca sağlanamaması hallerinde, ilgililer kurum hekimlerince gösterilecek gerek ve düzenlenecek rapor üzerine, kurum dışı doktorlarda tedavi imkânına sahip olabilecekler.

Dünyada ve Bizde OLDU - BİTTİ Bizde ve Dünyada

12 Milyona Uçak

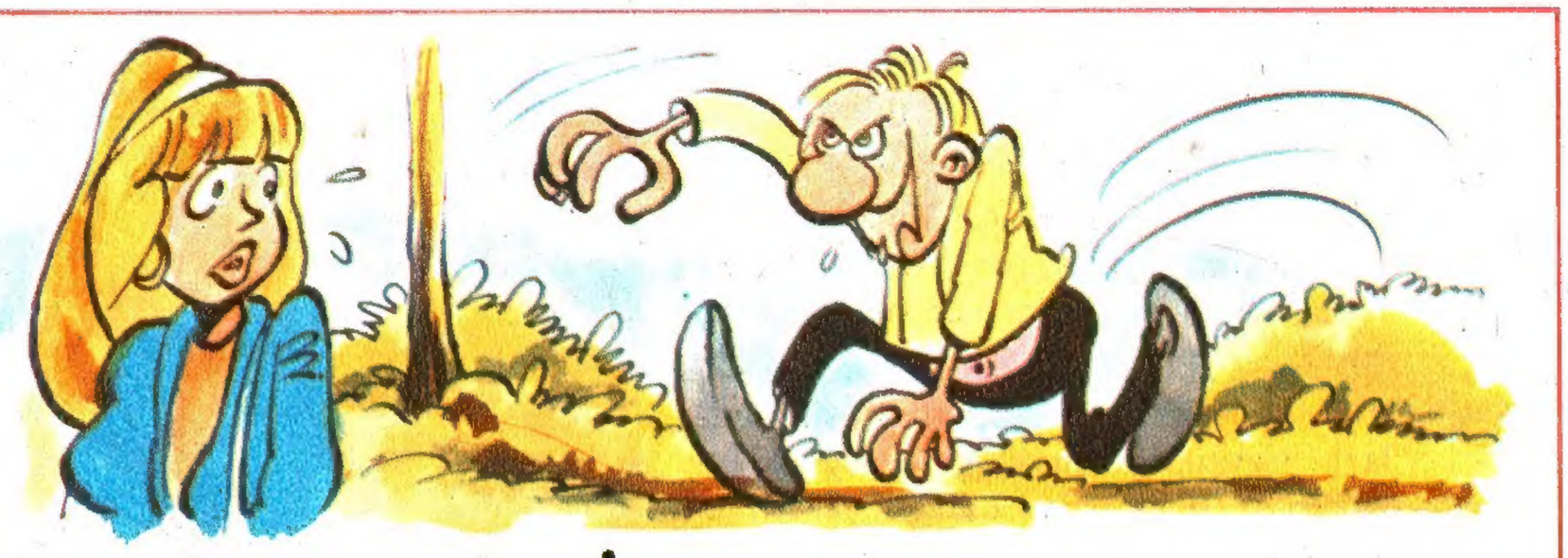
"Prematüre" (erken doğum) sonucu hastalanan bebeğin yaşamını kurtarmak için özel ambulans uçak kiralayıp İstanbul'dan Londra'ya götürdüler. Annesi Türk, babası İngiliz profesör olan bebek için yaklaşık 12 milyon lira uçak kirası ödendi. 50 günlük küçük **Melissa**, İngiltere'ye götürülürken Zürih'ten getirtilen 10 milyon lira değerindeki **'İncubator'** özel bakım küvözüne yerleştirildi.

Londra Oxford Üniversitesi'ndeki hocası İngiliz Profesör **G. Dennis** ile tanışarak evlenen Türk kızı **Melissa Rodoslu** iki ay önce İstanbul'da erken doğum **"Prematüre"** sonucu bir kız çocuğu dünyaya getirdi. 8 aylık doğan bebek, 50 günlük iken ateşli bir hastalığa yakalanarak Şişli Etfal Hastanesi'nde tedavi altına alındı. Ancak hastalığı önlenemeyen küçük Melissa, babasının isteği üzerine Zürih'ten kiralanan ve yaklaşık 12 milyon Türk lirası ödenen özel bir ambulans uçakla İstanbul'dan İngiltere'ye götürüldü.



Çalışan kadın işsiz erkek

İşsiz ve mesleklerinde başarısız erkekler, cinsel yaşamlarında da başarısız oluyorlar. Amerikalı Profesör Dr. **Ruth Werteimer**'in, Hamburg'da 40 Avrupalı kadın ve erkek üzerinde yaptığı araştırmaya göre; kadınların meslek yaşamına atılmaları, cinsel yaşamlarında kopukluk ve aksama doğuruyor. Amerikalı kadınların aktif olmalarının sorun yaratmadığına değinen Profesör **Wertheimer**, Avrupa'da bu durumun ters olduğunu, iş sahibi kadının normal evlilik yaşantısını sürdürememesi sonucu, eşler arasında cinsel isteksizliğin meydana geldiğini, bunun da evlilik düzenini sarstığını vurguluyor.



İnsanlar birbirini ısırıyor

ABD'de insanların birbirlerini ısırmaları giderek çok sık rastlanan bir olay haline geldi. Hekimler, önemsiz gibi görünen bir ısırmanın, çoğu kez, ısırılan kişiye pahalıya mal olabileceğini hatırlatıyorlar.

Salt New York kentinde geçen yıl içinde insanlar tarafından ısırılan kişi sayısı bin 581'e ulaştı. New York'ta çalışan hekimler, insanlar tarafından ısırılan hastalarını polise bildirmek zorundalar.

Kentte bu yıl içinde meydana gelen insan ısırmaları sonucu, iki erkeğin cinsel organlarının koparıldığı, iki kadının ise göğüslerinden bir bölümünü yitirdikleri anlaşıldı.

California Üniversitesi'nde görevli bir bilim adamı da, insan ısırmalarının hayvan ısırmaları toplamının yüzde 10'una eşit düzeye ulaştığını söyledi.

Elde edilen sonuçlar, ısırma ya da ısırılma olaylarının en çok ilkbaharın son günleri ile yaz aylarında ve özellikle cuma ve cumartesi günlerine rast geldiğini gösteriyor.

"Bal, Her Derde Deva"

Federal Alman asıllı Prof. Dr. **Schroedter, "Kur'an'da günde üç kez bal yiyen kişi hastalıklardan yakınmaz"** diye ayet bulunduğunu, ünlü Türk bilgini **İbni Sina**'nın da yaranın üzerine bal sürülmesini önerdiğini, **"Balın mide ve bağırsak hastalıkları ile bazı zehirlenmelere iyi geldiğini bildirdiğini"** söyledi.

Prof. Dr. Schroedter, Doğu Berlin'e yakın bir kasabada otururken daha on yaşlarında bulunduğu sırada Müslüman olan bir komşularının oğlunu merakla yedi yıl izledikten sonra Müslümanlığı 17 yaşında kabul etmiş.

CİNSELLİK Mİ, SEVGİ Mİ ÖNEMLİ!

Yazı Dizimiz : Evlilik ve Sorunları

Cinsellik ve sevgi, değişkenliklerinden ötürü ayrı araştırma alanlarının konusudur. Cinsellik, biyokimya ve fizyolojiye; sevgi de duygular psikolojisine dönüktür. Cinsellik, bir dürtü, bir tutkudur gerçekte.

CİNSELLİK, zaman ögesi ve dürtünün yükselip alçalmasıyla da bağımlıdır. Zevkin doruğuna varıştan **(orgazm)** sonra cinsel istek yavaş ya da hızlanarak yok olur. Sevgi bir başka deyişle aşk dediğimiz şeyde bununla kıyaslanacak hiçbir şey bulamazsınız. Yoktur çünkü. Cinsellikteki değişiklik gereksinmesine sevgide rastlanmaz. Cinsellik nesnesi bir anda değiştirilebilir, sevgi nesnesi ise, değiştirilemez. Sayılmayacak kadar çok cinsellik nesnesi vardır kuşkusuz, ama sevgi nesnesi tektir.

Cinsellik ve sevgi, değişkenliklerinden ötürü, ayrı araştırma alanlarının konusudur. Cinsellik, biyokimya ve fizyolojiye; sevgi de duygular psikolojisine dönüktür. Cinsellik, bir dürtü, bir tutkudur.

Peki, sevgi de bir tutku değil midir acaba? Bir tutkudur kuşkusuz, fakat tutku dediğimiz şey, salt cinsellikten mi doğar? İnsanda cinsellik duygusu kadar güçlü ve çarpıcı başka tutkular yok mudur? **Eflatun**'dan (Platon) **Schopenhauer**'a dek bütün bilgelerin; **Spencer**'den **Havelock Ellis**'le **Freud**'a kadar bütün psikologların **"sevginin kökeninde ve temel özelliğinde 'cinsellik' vardır"** demeleri, nereye kadar doğrudur?

Şunu kabullenmek gerek: Sevgi, cinselliğin kötü bir kopyası sayılmamalıdır. Aynı organik dürtüden gelmez çünkü; bir insana karşı cinsel istek duyulmadan önce de sevgi sözkonusu olabilir; ayrıca bu, cinsel birleşmeden çok sonraları da sürüp gidebilir pekâlâ. Cinsel istekleri çoktan yitip gitmesine karşılık birbirlerini hâlâ seven nice yaşlı çiftler vardır.

Peki, sevgi, cinselliğin bir tür önlenmiş gelişimi sayılırsa, nasıl olur da cinsel tükenikliğin yanı sıra var olmayı ister yine?

Hem eski, hem de çağdaş psikologlar **"sevginin, cinselliğin değişikliğe uğramış"** bir **"biçimi olduğu"** üzerinde diretirler. Biz düşüncelerimizde cinsellikle sevgiyi birleştirmeye alışmışızdır. **Olsun**, yine de bu, onların aynı nitelikte olduklarını göstermez. Yalnızca birlikte bulunduklarını, birlikte varolduklarını, bunlara sürekli birlikte rastlandığını kanıtlar, o kadar. Gerçekte, rastlantı, bir olmanın kanıtı değildir.

ÇOK kullanırız **"sevgi"** kelimesini. Bu kelime salt karşı cinsler arasındaki duyguyu değil, bir ailenin bireyleri arasındaki duyguyu ya da duyguları belirlemek için de kullanılır. Bir kelimeciğin bu denli çok işlevi yüklenmesi şaşırtıcıdır doğrusu.

Nedir bu **"sevgi"** adı verilen şey? (Bir adı da, özellikle **aşk**'tır onun, unutmayalım) **Bizet**'nin ünlü opera kahramanı Carmen, **"bir çingene çocuğudur o,"** der. **"Aşk, bir çingene çocuğudur, yasa masa tanımaz!"**

Freud, **"cinsel nesne"** diyeceği yerde **"sevgi nesnesi"** ve **"cinsel eş"** yerine de **"sevginin seçtiği"** terimlerini kullanmıştır. Tıp öğrenimi yaptığından **"libodo"** deyimini **"cinsel içgüdü enerjisi"** anlamında alıyordu. **"Libodo"**yu Eflatun'un **"Eros"** kavramıyla açıkladı; **"sevgi gücü"**nün de Aziz Paul'ün Korentlilere yaptığı konuşmada sözünü ettiği **"sevgi kavramı"**nın eşi olduğunu söyledi. Bu sevgi eğilimlerine psikanalizde (doğuş yerlerine göre) **"cinsel güdüler-dürtüler"** adı verilir.

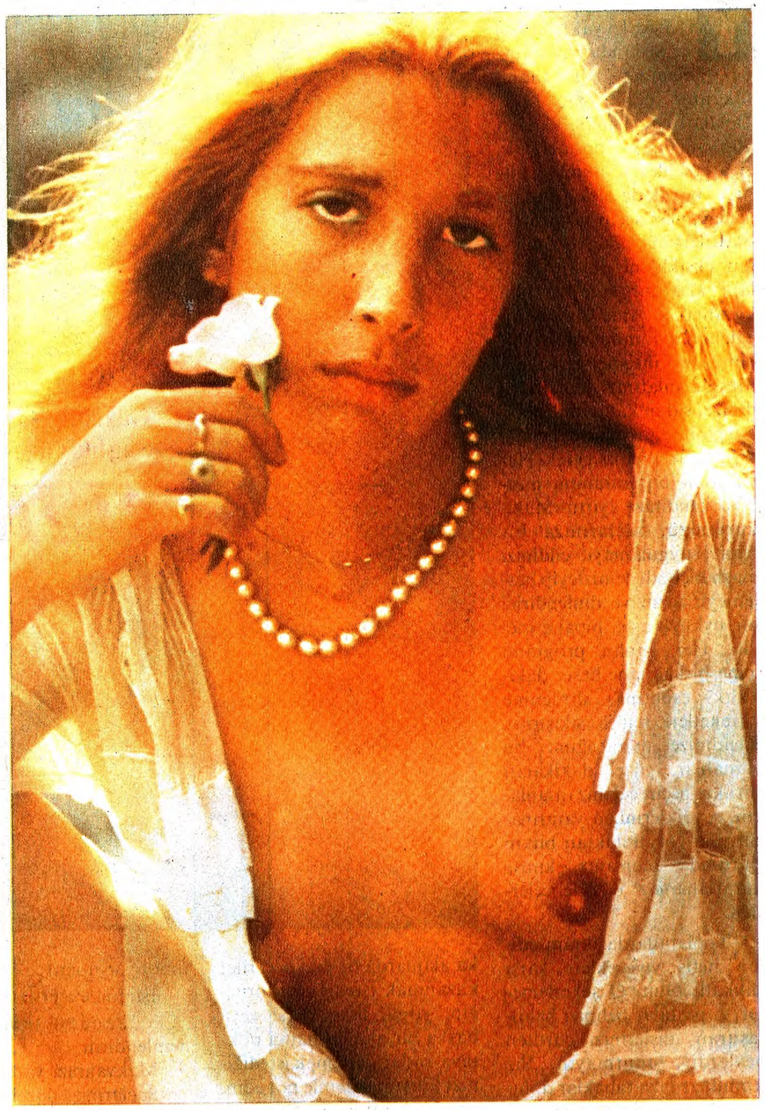
"...Kültürlü insanların çoğu, bu terimi (cinselliği) **bir hakaret kabul ettiler,"** diye anlatır. **"Cinselliği insan yaratılışının utanılacak ve alçaltıcı bir görünümü olarak kabul edenler, daha soylu terimler olan** 'Eros' **ve** 'Erotik'**i kullanmakta özgürdürler. Ben başından bu yana böyle yapsaydım bu denli karşı çıkışlara uğramazdım."**

Freud, daha sonraları Eflatun'un düşüncesine uyan, ama biyolojik terimlerle açıklanan büyük **"Eros"** varsayımını kuracaktır. **"Eros"**; yaşamı yaratan, ayrı olanı birleştiren, onun yıkıcı güçlerine karşı yenilenmesini sağlayandır. Freud, bu kavramı geliştirdiği dönemlerde cinsellik alanı dışındaki **"sevgi"** üzerine görüşlerini şöyle belirliyordu:

"...Şu ana dek 'sevginin ruhu' **üstüne geniş bir açıklama yapma gözüpekliğini bulamadım kendimde. Bizim bilgimizin bunun için yeterli olduğuna inanmıyorum."**

Buna karşılık, cinsellik kelimesinin anlamını genişlettiğini de yadsımamış, tersine önemle üzerinde durmuştu. Bunu, içgüdüler kuramının temelindeki ilk büyük adım kabul ediyor, ruh hastası bir dul kadını tedavi eden bir hekimi **"hastasına bir âşık bulmasını öğütledi"** diye kınıyordu.

O hekim (belki) haklı olarak kınanmıştır, ama acaba Freud suçsuz mudur bunda? O da bu yanlış anlaşılmadan (bu uğraşdaşını, psikanalizin verilerini yanlış anlamak ve cinselliği günlük anlamıyla kabul etmişlikle suçluyordu çünkü) sorumlu değil midir? Genç hekim yanılıyordu: Oysa, bunun nedeni, cinsellik kelimesinin Freud'ca belirli bir anlamı; sıradan bir hekime göre başka ve sokaktaki adama göre de çok daha değişik bir anlama sahip olmasıydı.



Tolstoy, **"insanların sevgi-aşk dedikleri şeyi bilmiyorum"** diye açıklar günlüğünde, **"Aşk, şimdiye dek okuduklarım ve duyduklarım gibi ise, ben aşkı hiç tatmadım."** Ölümünden sonra yayınlanan **"Şeytan"** romanında da, sevginin-aşkın ne olduğu ya da ne olması gerektiği konularıyla uğraşır fakat sonuca bir türlü varamaz. Buna karşılık, **"Anna Karenina"**da olsun **"Savaş ve Barış"**ta olsun aşk, hiçbir zaman romana background'luk etmemiştir.

"Bütün edebiyatta aşka rastlanır" der **D'Arcy** ve ekler sonra: **"...Fakat geçici bir olay olarak değil, edebiyatın özü olarak ve şaşırtacak oranda değişik biçimlerde hem de..."**

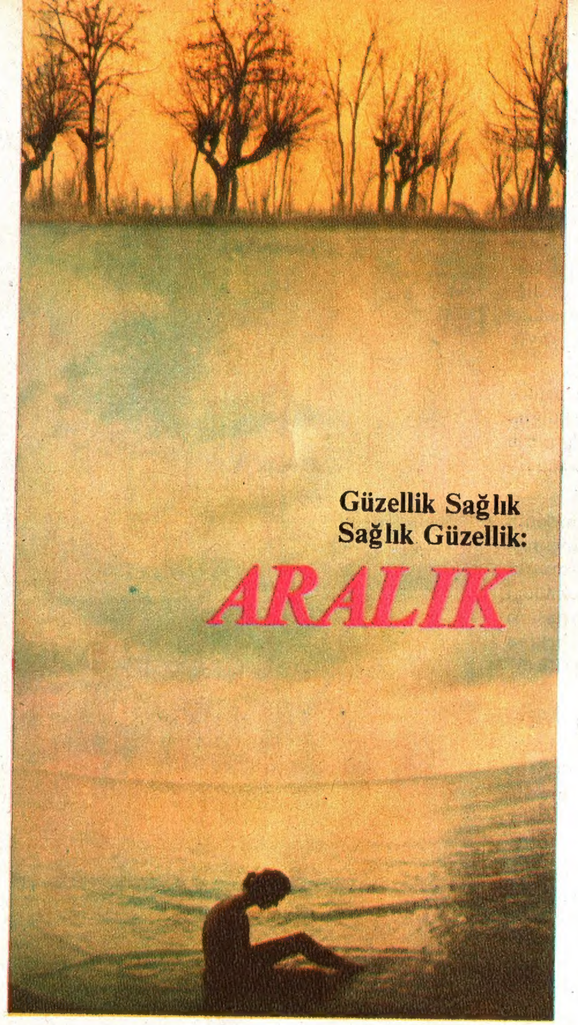
Bu çözümsüzlükler evreninde, aşk, kişisel bir seçim; kişiliğin, içinde bulunulan duruma karşı koyuşudur.

Aşkın insan yaşamındaki yeri önemlidir, evet; aşkı tanımlamak için kaynaklar da boldur ama bu kavramı açıklayamayız bir türlü. **"Nitelik ve çeşitlilik yönünden uçsuz bucaksız bir dünya olarak tanımlanan aşk olayı"**nda karşılaşılan güçlükler sayısızdır.

Russell'e sorarsanız; **"...bir kadını elde etmekte güçlük çekmeyen bir erkeğin duyguları, romantik aşk biçimine girmez. Ortaçağ'da görülen romantik aşk, âşığın cinsel birleşmeyi bu ya da şu biçimde gerçekleştireceği kadınlara değil, âşığın aşamayacağı, ahlâk ve gelenek gibi engellerle ayrı düştüğü soylu kadınlara yönelmişti."**

Sonuçta sevgi (ya da aşk) konusunda **Paul Tillich**'in şu sözlerine katılmaz mısınız?

"Aşk, yaşamın ta kendisidir!"



Güzellik Sağlık
Sağlık Güzellik:

ARALIK

YILBAŞI yaklaşırken siz farkında olmasanız da zamanınız daha çabuk tükenme eğiliminde olur. Dostları hatırlamak, kartları alıp yazmak, postalamak, ziyaret edilecek yakınlara gitmek, küçük de olsa birtakım armağanlar seçip götürmek, hayatlarında neşe ve canlılığın eksikliğini duyan yaşlılara kısa bir süre de olsa uğramak... Ama mutlu bir eğlence ayı mutlaka iyi bir dengeye ihtiyaç gösterir. Meşgul anlarınızı, kendi kendinize, sakin kalıp dinlenebileceğiniz zamanlarla dengeleyip ayarlamanız gerek. Her haftanın bir akşamını mutlaka kendinize ayırın. Manikürünüzü, saçlarınıza bir tedavi uygulamayı, cildinizi esaslı biçimde temizleyip beslemeyi, uzun ve dinlendirici bir uykuyu asla ihmal etmeyin. Her günün programı içine birkaç tane beşer dakikalık esnetme, dinlenme hareketleri seansı sıkıştırın. Kendinize ayıracağınız bu zamanlar, güzel dakikaları birlikte geçireceğiniz insanların, sevdiklerinizin yararınadır. Siz yorgunluktan bitkin durumda olursanız, kimse yararlanamaz o eğlencelerden.

Toplantılarda ikram edilen nefis yiyeceklere karşı dikkatli olun. O şekerlemeler, o pastalar belinizi kalınlaştıran, dişlerinizi çürüten şeylerdir, unutmayın. Siz konuklarınıza tabaklar dolusu şekerlemeler hazırlayacağınıza, kâseler içinde fındık fıstık ve kuru üzüm çıkarın. Koca sepetler içinde parlak kırmızı elmalar ve mandalinalar sunun. Mısır patlağından korkmaya hiç gerek yoktur. Bol bol yiyin. Bir bardak dolusu yağsız mısır patlağında yalnızca elli kalori vardır. Yağlısını seviyorsanız, ya margarin, ya da mısır yağı kullanın.

Aralık Ayı İçin Listeniz ve Programınız

Ayın ilk sabahı:

Önemli istatistiklerinizi defterinize not edin. Bu ay boyunca kaç kilo, kaç santim zayıflamak istediğinizi, başka alanlarda ne gibi beceriler kazanmak istediğinizi, örneğin, yoga, lisan dersi veya başka bir alanda hangi noktaya kadar ilerlemek istediğinizi kurşun kalemle not edin, sonra bunları sağlayacak programa başlayın.

Her sabah:

Yedi yöne esnetme hareketleri yapın

Bir bardak sıcak su ve limon suyu için

Isınma egzersizleri yapın

Yüzünüzü temizleyip nemlendirin

Makyajınızı yapın

Saçlarınızı düzeltin

Sağlık içkinizi içip ek besinlerinizi, vitaminlerinizi yutun

Her akşam:

Dinlenmek için ısınma hareketleri yapın

Ayakları yukarıya kaldırarak 10 dakika uzanıp dinlenin

Yüzü temizleyip nemlendirin

Banyo yapıp vücudunuza losyon sürün

Yatmadan önce dişlerinizi temizleyin

İstediğiniz kadar sık (Haftada en az üç kere):

30 dakikalık jimnastik seansı

30 dakikalık yoga seansı

Saçların şampuanlanıp kremlenmesi

Haftada bir kere:

Bir akşamı ya da bir günü dinlenme zamanı olarak kendinize ayırın

Saçlara 10 dakikalık protein tedavisi uygulayın

Manikür ve pedikürünüzü yapın

Kaşlardaki fazla tüyleri alın

Bacaklardaki ve kol altlarındaki tüyleri alın

Yüze temizleyici ve besleyici maske uygulayın

Bu ay bir kere:

Sindirim sisteminizi bir gün ve bir gece dinlendirmek için ya detoksifiye edici sıvılar alın, ya da pek az ve hafif yiyin.

Saç kesme, boyama, perma gibi profesyonel hizmetleri yaptırın.

BÜTÜN bu egzersizler, iyi besin almalar, dinlenmeler, makyajlar aslında bir tek amaca yöneliktir... Kendinizden memnun olmanız ve bu sayede karşınızdakilere daha çekici görünebilmeniz.

ARALIK RAZİYE ● **Hülya DELİBAŞ**

Kendi gözünüzdeki imajınızı daha da güzelleştirmenin en iyi, en zevkli yollarından biri de, gerçekten sevdiğiniz bir kokudan sürünmektir.

Bazı kokular son derece pahalıdır ama, kendinizi esrarengiz ve güzel hissetmenize yol açabilir. Ama en sevdiğiniz kokuyu bile her zaman sürmeyin. Parfümü değiştirmek heyecan verici bir şeydir. Tıpkı hayatınızın günleri gibi. Neden her gün aynı şeyleri yapasınız?

Bazı kadınlar bilirim, her zaman aynı kokuyu kullanır, hiç değiştirmezler. Sonunda öyle olur ki, dokundukları her şeye o kokunun birazı siner. Giysilerine, evlerine, hattâ arabalarına bile. Koku tıpkı bir filmin fon müziğine benzer. Ne zaman o kokuyu alsanız hemen o kadını hatırlarsınız.

Siz kendinizi her zaman aynı hissediyorsanız bunun da bir sakıncası yoktur. Ama çoğumuz kendimizi her zaman aynı hissetmeyiz. Kokuyu da ruhsal durumumuza göre değiştirmek isteriz. Hattâ günün hangi saati olduğuna, yılın hangi mevsimi olduğuna göre bile değiştirmek isteriz.

Değiştirmenin bir başka dayanağı daha vardır. Aynı kokuyu bir süre kokladıktan sonra burnunuzun artık o kokuyu almadığını biliyor muydunuz? Başkalarının koklayabilmesi yine de iyi bir şey ama, siz koklayamadıktan sonra, zevki nerede kalır bu işin?

Denemek istediğiniz parfümlerden, bir geceye yetecek ufacık eşantiyon şişelerini tercih edin. En çok sevdiğiniz kokudan, büyük bir şişe alabilirsiniz ama, aslında büyük şişe koku satın almak için tavsiye edilecek şey değildir. İnsan şişeyi açtı mı, en iyisi kullanıp bitirmektir. Kullanmazsanız uçar, kokusu da dönüverir.

Güneşten uzakta, serin yerde tutarsanız daha uzun süre dayanır. Çocukların ulaşamayacağı yere kaldırabilirseniz, **daha da** uzun süre kullanabilirsiniz elbette. Parfümün kuralları bu kadardır. Gerisi hep zevkle ilgilidir.

Kokuları esrarengiz, romantik ve bir de açık hava kokusu diye sınıflandırmak oldukça pratiktir. Açık hava kokuları çok hafif, genç kokulardır. En çok,kolonya ve losyon tarzında iyi olur. Belki en sevdiklerinizi erkek losyonları arasında bulacaksınız. Zararı yok, alıp kullanın.

Koku sürerken mücevherlerinizi çıkarmaya dikkat edin. Mücevherlere sprey koku sıkmak onları mahveder. Koku konusundaki son söz de fiyatla ilgilidir. En sevdiğiniz markalar size armağan olarak geliyorsa, mükemmel. Ama gelmiyorsa, yine de bir fedakârlık edip kendiniz satın alın. Böldüğünüz zaman sigara paranızdan az tutar, üstelik de değer.

NİCE çok güzel kadınlar tanırsınız. Şık, akıllı... Her şeyleri kusursuz! Ama ağızlarını açtıkları anda her şeyi berbat ederler. Ne söyledikleri değil, onu nasıl söyledikleri yüzünden.

Yüksek,tiz bir ses, ya da gıcırtılı bir ses insanı çok tedirgin eder. Nice insan seslerinin veya aksanlarının karşılarındakileri ne kadar rahatsız ettiğinin hiç farkında değildir.

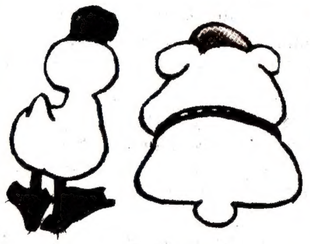
İnsanların diksiyon dersleri alması pratik değildir. Zaten kulağa pek sahte gelir o tür kusursuz telâffuzlar. Ama sesinizi geliştirmek, bunu hiç de pahalı olmayan bir ses kayıt makinesi, ya da yetenekli bir öğretmen yardımıyla yapmak çok iyidir.

Yanınıza küçük bir teyp alın, evde yalnızken ona konuşun. Ya da araba kullanırken otoyolda ona konuşa konuşa gidin. Eve dönüp dinlediğinizde birtakım kötü sürprizlerle karşılaşacaksınız ama, bir süre sonra durumun düzelmeye doğru gittiğini de farkedeceksiniz.

Sesiniz insanların size karşı ne duygular beslediği üzerinde çok etkilidir. Sizi zeki veya aptal, çekici ya da silik, yetenekli ya da sarsak görmeleri üzerinde rol oynar. Çocuklar da söylediğiniz sözden çok ses tonunuza tepki gösterirler, bilirsiniz. O tepkinin iyi olmasını sağlamaya çalışın.

EVİN İÇİNDE

"Doğa, insanoğluna sınırsız güzel şeyler sunan bir kaynaktır. O güzelliklerin hiç değilse bir parçacığını alıp biraz sanat zevki katmakla çok kişisel ve çok değişik dekorasyonlar yapmak mümkündür."



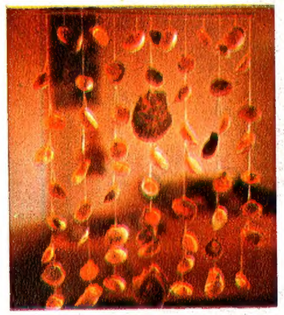
ÇOĞU kişiler yaşamlarının belli dönemlerinde bitkilerin o inanılmaz güzelliğinden etkilenmiş, onları güzelliklerini bozmaksızın nasıl saklayabileceklerini araştırmışlardır. 400 yıl kadar önce çok basit ve etkili bir yöntem keşfedilmiş, herkes güzel çiçeklerini ömrünce saklama olanağına kavuşmuştur.

Bu basit teknik, çiçeğin emici iki kâğıt arasına konup bastırılmasını, tüm suyu yok oluncaya kadar o durumda bekletilmesini öngörmektedir. Sonradan bu yassı kuru çiçekler ya abajurları, mumları süslemek gibi dekorasyonlarda, ya da tebrik kartlarına yapıştırılmakta kullanılmaktadır. Ama bunların dışında, "herbarium" adı verilen kuru çiçek koleksiyonları da size ömür boyu bir hobi sağlayabilir.

Kuruttuğunuz çiçekleri yerleştirip bir pano yapabileceğiniz gibi, ayrı ayrı kâğıtlara yapıştırıp tek tek tablolar yapabilir veya o biçimde saklayabilirsiniz. Tabii bir defterin sayfalarına yapıştırıp albüm yapmak da mümkündür. Her birinin adını, belki ele geçirdiğiniz günü ve o günle ilgili anılarınızı not etmekte de yararlar vardır.

PENCERE KENARINDA BAHÇE

BİR şeyler büyütüp yetiştirme isteği çoğumuzun içinden gelir. Belki de insanların kendi yiyeceklerini yetiştirmek zorunda oldukları eski zamanların silik bir yankısıdır bu istek. Doğadan ne kadar uzaklaşırsak, yanıbaşımızda bitkiler büyütme hevesimiz de o kadar artar. Ya evlerimizi saksı çiçekleriyle doldururuz, ya pencere kenarlarımızı bir bahçeye çevirir.



Çocukların da ihtiyacı vardır doğayla böyle yakın ilişki kurmaya. Kırsal yerlerde yürüyüşlere çıktıkları zaman ceplerini çakıllarla, kozalaklarla doldururlar. Bir küçük çekirdek bulur, size gösterip hevesle, "Bu büyür mü?" diye sorarlar. Eski kaplar, kâseler, kullanılmaz çaydanlıklar ortaya çıkar, ev bahçesinin temeli atılır, topraklar yerleştirilip tohumlar içine konur, ama çoğu zaman küçük bahçivanın ilgisi çabucak başka konulara yönelir, daha hızlı sonuç alacağı heveslere döner. Sulamayı unuturlar, bir şey olmuyor diye yakınırlar, ya da uzun sürdüğüne kızarlar.

Oysa bir ev bahçesi yapmak hiç de zor değildir. İnsanı mutlu eden bir hobidir. Odanızın güzelliğine katkıda bulunur. Ama başarılı olmak için sabırlı olmak da şarttır. Çocuklarınızı yanınıza alıp ev bahçenizi kurmakta yardımlarından yararlanın.

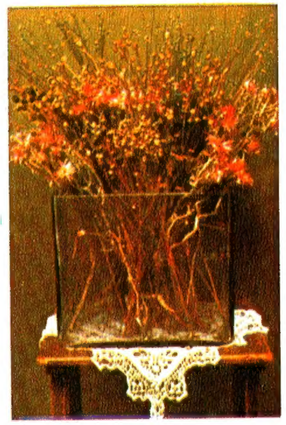
Bitkiler her tür kap içinde büyüyebilir. Cam kapları kullanmak belki bildiğimiz toprak saksılardan daha heyecan verici ve güzeldir. Ağzı gövdesinden dar olan kavanozlara çiçek ekmek için uzun saplı bir kaşıktan yararlanın, toprağın ortasında bir delik açın, çiçeğin kökünü yerleştirdikten sonra toprağı etrafına kaşıkla bastırıp sıkıştırın. İlk günlerde toprağı sürekli olarak ıslak tutun, köklenmesini kolaylaştırın.

ÇAKIL TAŞLARI

RENKLİ, üzeri sulaların etkisinden cilalanmış gibi çakıllar, deniz kenarlarında veya hızlı akan derelerde bulunur. Bunlardan pek güzel takılar veya ev süsleri yapılabilir... Kol düğmeleri, küpeler, kolyeler, basit mozaik resimler gibi. Çakılları daha büyük taşlarla birleştirecek çok hoş kâğıt ağırlıkları, ya da balkonunuza, bahçenize koyacak heykeller de yapabilirsiniz.

DENİZİN HAZİNELERİ

Kabuklar denizin mücevherleridir. Dünyanın her tarafındaki plajlarda bulunurlar ve boyları ufacık minyatürlerden etkileyici büyüklükte örneklere kadar değişir. Güzel renkleri ve değişik biçimleri çocukları da, yetişkinleri de hayran eder. İşte size deniz kabuklarından yapabileceklerinizden bazı örnekler.

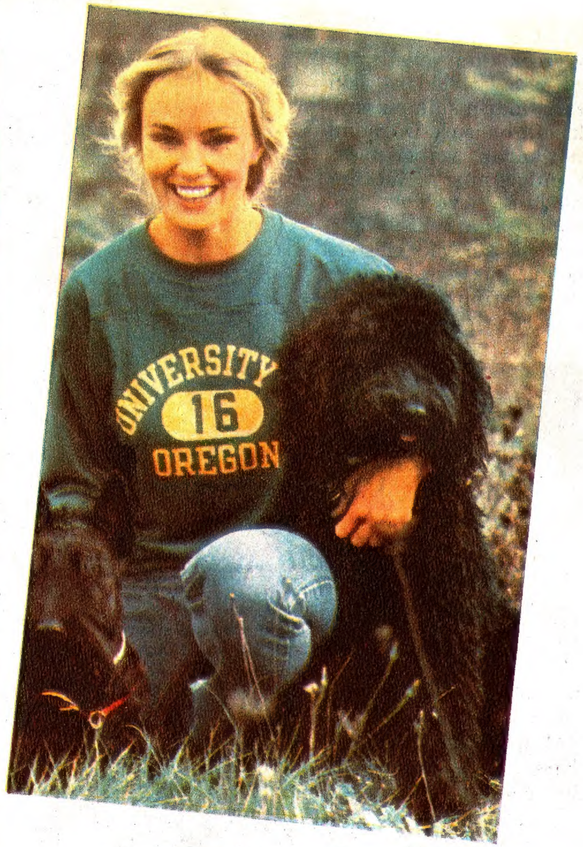


Küçük anıları evinize taşımak, bir yolculuğa çıkmanınenbüyük zevklerinden biridir. Nereye gitseniz rastlarsınız onlara. Kap, kacak, değnek, kamış, deri, pirinç, cam ve porselenden küçücük eşyalar. Bunların bazıları gerçekten pek çirkin olabilir ama, seçmesini bilen bir insan gittiği bölgenin gerçek özelliklerini ayırıp bulmaktan ayrı bir zevk alabilir.

DÜNYANIN EN PAHALI ALIŞKANLIĞI: KOKAİN

Ve... Ünlüler

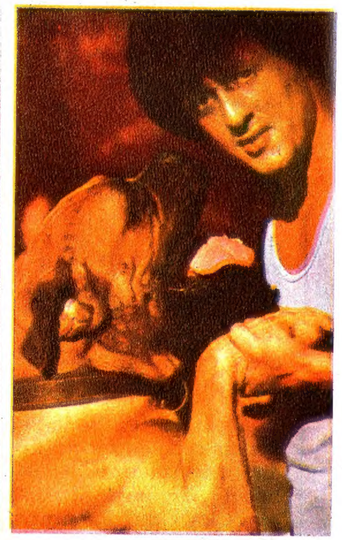
Kokain, uyuşturucu değil, uyarıcıdır. Fiziksel değil, psikolojik tutkunluk (iptila) yapar deniyorsa da, onun verdiği hayal benzeri yüksek enerjiye tutulan nice hızlı yaşam ünlüleri "burun şekeri"nin tiryakiliğinden bir türlü kurtulamıyorlar. Bir ara başlayıp da sonradan yakalarını sıyıranlar arasında Robert Wagner, Stallone, Newton-John, Brolin, Carradine, Principal, Smith, Lange gibi ünlü 'star'lar da var.



ŞAHANE salonu parlak Hollywood yıldızları, yıldız adayları, yapımcıları, yazarları, ajanları doldurmuş. Uzun boylu, vücutları biçimli adalelerle kaplı erkekler kanapelere, koltuklara yerleşmiş, gayrimenkullerinden, son yaptıkları film anlaşmasından, Maui'ye yapacakları geziden söz edip duruyorlar. Kadınların heykeltraş yaratmış gibi vücutları, Rodeo butiklerinin özel fason blucinleri içinde. Kurnaz kesimli tişörtler, bluzlar, göğüsleri ve sıra sıra altın mücevherleri gösterecek biçimde.

Partinin ev sahibi, elinde siyah lake bir tepsiyle salona giriyor. Birden ayağı takılıyor. Başlar ona çevriliyor. İhtiraslı bir yapımcı olan ev sahibi tepsiyi ve üzerindeki bir tek konyak kadehini kurtarak için boşuna bir çaba harcıyor. Kadeh düşüyor, kar gibi bir toz halının üzerine saçılıyor. Bir sessizlik oluyor. Derken birisi havaya tabancayla bir el ateş etmiş gibi herkes aynı anda yerinden fırlıyor, kendini yüzükoyun yere atıyor, burunlarını deli gibi kobalt mavisi Çin halısına sürtmeye başlıyorlar.

Elbette ki Hollywood'un her aktörü, yapımcısı ve teknis-



yeni burnuna kokain çekmiyor, kokaini pipoya koyup içmiyor ama, kullanım oranı, istikbal vaad eden kariyerlerin parçalanıp yıkılmasına yol açıyor, müptela sayısı da giderek artıyor.

RICHARD Pryor ne diyor, bakın: "Pipom bana saat kaçta yatmam gerektiğini haber verir. Sabahları beni uyandırır, 'Kalkma saati, Richard,' der. 'Bugün seninle ikimiz hiçbir şey yapmayacağız. Randevuların hepsini boşver. İkimiz bu

odada keyif çatacağız bütün gün." Sonra da ekliyor. "Ben bunu seviyorum, tapıyorum, deli oluyorum ama... müptelâ değilim." Ama sonra olanlar oldu, biliyorsunuz. Günün birinde 'serbest bas' takımı alev aldı. Richard yanıklar içinde hastaneye kaldırıldı. Kimse yaşayacağını sanmıyordu ama yaşadı. Hatta iptilâsından kurtulmayı bile başardı.

"Serbest bas", dedikleri şey, kokain'i toz halindeyken alıp eter'le muamele ederek sigara gibi içilebilecek duruma getirmek demek oluyor. Odanın içine, çok uçucu olan eter yayıldığı zaman, tüttürmek için çakılan kibrit veya çakmak tüm odada alevli bir patlama yaratıyor. Duyduğumuz otel odası yangınlarının çoğu da bu nedenle dayanıyor.

Amerika'nrın büyük film stüdyolarından maaş zarfları dağıtılırken, âcilen kokain bulan kaynakların telefon numaraları da zarfların içine konuyor. Film sanayiinin meslek dergilerinde kokain kliniklerinin ilânlarına yer veriliyor.

Büyük sinema işverenleri, sorunu olanlara yardım etmeye hevesli görünüyorlar. Çünkü anlattıklarına göre, ellerindeki şöhret bir kere bu "zengin adam tozu"na takıldımı, artık umut kalmıyor. Oysa o adam işverene çok para getiren bir eleman oluyor. Sonunun tutuklanıp hapse atılmakla, korkunç bir araba kazasında ölmekle geleceğini bilmek, büyük işverenlerin de işine gelmiyor.

BUGÜN kokain, dünya piyasasında Bolivya ve Peru'dan. Kolumbia kanalıyla veriliyor. Yani eroin'in tersine, dağıtım ve kaçakçılık yolları batıdan doğuya doğru oluyor. Günümüzde ABD'nin kaynağa en yakın yörelerinden biri olan Florida'da kokain'in toptan fiyatı altmış dört bin dolardan yirmi ikibin dolara düşmüş. Talep düşmediğine göre, fiyatın bu düşüşü ancak mal bolluğuyla açıklanabiliyor. Fiyatın böyle düşmesinden memnun kalmayacak üretici ve kaçakçıların, daha yeni pazarlar arayacaklarına da kuşku yok. Dünya ülkelerinin tümünün, Avrupa ve Ortadoğu'nun önlem almak üzere dikkatini çekmeye çalışan uzmanlar, en iyi korunma yolunun, tehlikeler konusunda uyarılmış bir toplum hazırlamak olduğu noktasında birleşiyorlar.

ERKEKLERİN "KADINLAR ANLAMAZ" DEDİKLERİ...

İki tür insanda da birbirlerine hiç mi hiç benzemeyen yanlar çoktur elbet. Sözgelişi, kadınların erkekler konusunda ilginç hayalleri vardır; erkeklerin de cinsellik konusunda...

ERKEKLERLE kadınlar arasındaki küçük farklara dikkat etseniz, neler neler sayabilirsiniz. Erkekler duşta şarkı söyler, bunu yapan tek kadına rastlamak zordur. Erkekler görünümleri için kaygılanmaktan utanç duyar, kilolarına, vücutlarına aldırmaz görünürler, kadınlar o konulara kaygılanmaktan gurur duyar. Erkekler paralarını ikiye katlanmış durumda, sıralamadan taşırlar, kadınlar ise kâğıt paraları katlamaz, büyükten küçüğe doğru sıralayarak taşırlar. Erkekler bozuk para taşımaktan nefret eder, onları evde çekmecelerde, kavanozlarda biriktirirler, sonunda paralar bankaya taşınamayacak kadar artar, o zaman bir yeni kavanoz daha doldurmaya başlarlar. Kadınlarsa bozuk paraları çantalarında taşır, nasıl ederlerse onlardan kurtulmayı başarırlar. Erkekler soğuk havalarda başaçık çıkar, kadınlar çok soğuklarda bile incecik çorapla çıkar.

Daha niceleri vardır bu farkların. Liste asla bitmez. Ama bize iki cinsin bir türlü birbirini anlayamadığını gösteren bir işarettir. Onlar birbirlerinin ne istediğini Sigmund Freud'dan çok önce merak etmiş, sorular sormaya başlamışlardır.

Erkekler aslında topluluk yaratıklarıdır. Toplu halde çalışır, toplu halde savaşır, topluluklar kurar, topluluklara katılır, topluluk tepkisine boyun eğerler. Belki toplumun önderi olmak isterler, belki başka topluluğa karşı rekabet güderler, belki birinden çıkıp başkasına katılırlar ama, onlar için en önemli şey topluluk fikridir. Erkekler kadınları sever... ama topluluğun onayına, fikrine, kadınların anlayamayacağı kadar çok önem verirler. Yaşamları bir hiyerarşi mücadelesi içinde geçmektedir ve bu mücadelede başkalarının onlar hakkındaki düşüncesi çok önemlidir. Erkekler öz saygılarını toplulukta bulurlarken, kadınlar kendi yaşam biçimlerinde bulurlar, yaptıkları işlerde, yaşamlarının bütünlüğünde bulurlar, bu yüzden de erkeklerin ne gibi bir baskı altında bulunduğunu anlayamazlar.

Erkeklerde romantik bir hayal vardır. Askere gittiklerinde oradan nefret etseler de, on ya da yirmi yıl sonra o günlerini özlemle anarlar. Onları kovmak isteyen bir şirkette çalışır, yine de o şirketi benimser, bağlanırlar. Bir gruba, bir yere ait olma ihtiyacını duyarlar.

Bir başka fark da, erkeklerin cinsellik konusuyla ilgili romantik hayallerinin kadınlarınkinden çok daha fazla olmasıdır. Kadınlar ise, erkekler konusunda romantik

hayallere sahiptirler. Onların kafasındaki Bay Harika imajı asla ölmez. Ama iş cinselliğe geldi mi, kadınlar daha pragmatiktir.

Bunun birkaç mâkûl nedeni vardır. En önemlisi de, kadınların kendi cinsellikleri ve onun sonuçlarıyla çok daha içiçe ve yakın yaşıyor olmasıdır. Hamile kalan, kürtaj olan, âdet gören, belli aralıklarla muayenelerden geçen hep onlardır. Erkeklerin cinselliklerine yakınlığı bu derece olmadığından, korkuları da bu kadar olmaz. Kadınların ay haliyle boğuşmaya başladıkları yaşlarda erkekler henüz pornografik hayaller arasında yaşamaktadır. Bunun sonucu olarak da erkekler kadınlara oranla şaşılacak kadar masum kalırlar. Cinsellik onlar için, yapılan bir şeydir; birlikte yaşanılan bir şey değildir. Yani, dış bir olaydır, iç bir olay değildir.

BİR diğer fark da erkeklerin ileri yaşlarda tekrar çocukluklarına dönmeleridir. Çocukluk onların tatlı hayallerinde hiç ölmez. Çocukken mutlu olmamışlarsa bile, kendilerine mutlu bir çocukluk geçmişi yaratırlar. O anıları değiştirir, süsler, özlenecek hale getirirler. Köyde büyüyüp o yaşamdan nefret ederek kaçan erkekler, karılarıyla çocuklarına çiftlik yaşamının güzelliklerini anlata anlata o zavallıları sıkıntıdan çatlatırlar.

Orta yaştaki erkekler de bir tür çocuktur. Paraları yetişiyorsa spor arabalar, tekneler, motosikletler, yeni icat araç-gereçler alır, çocukken bulamadıkları, yoksun kaldıkları olanakları şimdi kullanmak isterler. Yani aslında büyümek istemiyorlardır. Büyüme fikriyle ölene kadar savaşacaklardır. Ama kadınlar farklı kurallar altında yaşarlar. Kızlar büyümek ister. Yetişkinlik saygınlığı kazanmak ister.Taş bebek yerine gerçek bebek sahibi olmak ister. Taş bebek aslında kadının gerçek bebek yerine kullandığı simgedir. Erkeklerin oyuncaklarıysa hep hayal dünyasıyla ilgili şeylerdir. Serüvenlere yöneliktir. Bu nedenle, belli yaşa gelmiş erkeklerin niçin durmadan çocukluk özlemlerine sarıldığını anlamak kadınlara güç gelir. Lüks eşya satın almaları, hobiler edinmeleri, erkek arkadaşlarıyla sporlara katılmaları kadınların aklına sığmaz. O sıra kadınların ilgisi yalnızca gerçek dünyaya yöneliktir.

ERKEĞİN üzerindeki boyayı kazırsanız altında bir çocuk çıktığını görürsünüz. Canının istediğini yapmasına izin verseniz, çocuk oyunlarına döner. Günümüzün büyük kurumları aslında o oyunların büyütülmüşüdür. İşte **takım ruhu** dediğimiz şeyin ve rekabetin önemi buradadır. Sadakatin de. Sadakat zaman zaman adaletsizliklere göz yummaya kadar gidebilir. Çocuklardaki şiddet ve zalimlik eğilimleri, yetişkin hayatta politikaya ve savaşa dönüşür.

Erkek çocuklar erkek çocuk kalır, ama kız çocuklar yetişkin kadın olur!

SORULARINIZ SORUNLARINIZ

— Gençliğimde dudaklarım doğal olarak parlak kırmızı bir renkteydi.Yaşım ilerledikçe dudak rengim solgunlaştı. Bunun sebebi nedir ve normal midir?

— Yaş ilerledikçe dudak pigmantasyonunda hafif bir solma olur. Bu sizin olgunlaştığınızın belirtisidir. Bunun nedeni, yıllar geçtikçe dudaklara daha az kan gitmesiyle açıklanmaktadır. Ayrıca sürekli olarak güneşe ve havaya açık olmaktan, dudak derisinin düzgünlüğünü de kaybettiği bilinir. Bu etki dudakları daha az saydam gösterdiğinden, soluk görünümü daha arttırır. Rengi tekrar kazanmak ve yıpratıcı etkileri azaltmak için de ruj, ya da dudak parlatıcısı kullanın. Eğer dudakların rengi ani olarak solma göstermişse, bu kansızlıktan veya vitamin eksikliğinden olabilir. Bu durumda hemen doktora gidip kan tahlilleri dahil komple bir muayene gereklidir.

— Gözlerimin içini göz kalemiyle boyuyorum. Bunun tehlikeli olduğunu, mikrop kapabileceğimi söylediler, doğru mu?

— Göz kapaklarınızın içini kalemle boyamayın demiyoruz ama bunu her gün yapmayın. Özel günlerde yapın. O zaman tahriş olasılığı daha azalır. Ayrıca, göz kaleminiz yumuşak olsun, iyi yontulmuş olsun, kurşunu pürüzlü olmasın. Diğer günlerde kirpik diplerinizi boyayıp, doğal görünmesi için boyayı biraz yayın, yeterli olur. Sonra kirpiklerinize rimel sürdüğünüzde, bu da etkiyi tamamlayacaktır.

YANLIŞLAR GÜLDÜRÜSÜ

Bunların acaba nesi ve hangisi yanlıştır? Peki, nasıl düzelir dersiniz?

★ **Beyaz bluz altına siyah sutyen, beyaz pantolon veya etek altına siyah külot giyilmez.**

★ Çantanın sapına dikkatsizce bağlanmış bir eşarp, kıyafetin düzgün çizgilerini bozar.

★ **Bacaklarınız ne kadar güzel olursa olsun, paça arkaları kısa olan şortlardan uzak durun. Süper kısa şortlar, süper uzun gömleklerle olmaz.**

★ Ceketlerin de eteği olduğunu unutmayın. Ceketinizin arka eteği sarkmamalı.

★ **İliklenmemiş bir düğme ya da fazla uzun bir yırtmaç yüzünden yakışıksız bir frikik vermeyin.**

★ Kayıp aşağıya yığılan külot-çoraplar bacağı pek çirkin gösterir.

★ **Kaçmış ya da delinmiş bir çorap, en güzel kıyafeti bile berbat eder.**

Şık bir tayyörün arkası yukarı fırlamaz.
Siz kendi arkanızı göremeseniz bile, başkaları da göremez demek değildir. Aynada arkanızı iyice kontrol edin. Arkaya bağlanan eşarplar da öne bağlananlar kadar dikkat ister. Çorap, etek, düğme gibi ayrıntılar da dikkat ister. Duruş tarzınızın da önemi büyüktür. Dik durmayı unutmayın! Sonuç, her açıdan iyi bir görünüm olacaktır.

Spor kılığın klası arkadan belli olur.
Uzun gömleğinizin eteği asla şortunuzun altından sarkmamalı. Böyle durumlarda uzun şortlar giyin. Kalçanıza ve bacaklarınıza aynada arkadan bakın. Etki kusursuz değilse, belinize enli bir kuşak sarıp dikkati oyuklardan uzağa çekmeyi deneyin. Biçimli bir sütyenle, aşağıya kaymayan çoraplarla puan toplayın, gömleğin ve şortun güzelliğini arttırın.

YAŞAMAK BİR ORTAKLIK

MALZEME: Orta kalınlıkta yünden 81 cm. boy için 7 yumak ana renk, iki yumak kontras renk, 91 cm. boy için 8 yumak ana renk, 2 yumak kontras renk gerekmektedir **(yumaklar 40 gram olarak hesaplanmıştır).** Örgü şişleriniz No.9 ve No. 10 olacaktır.

Gerginlik: 22 ilmiklik parçayı 29 sıra ördüğünüzde 10x10 cm. bir doku elde ediyorsanız, aşağıda verilen ölçüler tam tutacak demektir.

Kısaltmalar: d.ö., düz örün; t.ö., ters örün; art; aynı ilmiği iki kere işleyerek bir arttırın; eks., iki ilmiği birlikte alarak bir eksiltin; yuk. 1, iki ilmik arasındaki ipliği alıp işleyerek bir arttırın; b, beyaz (ana renk); k, kontras renk; tek lastik, bir ters bir yüz yapılan lastik.

Not: Verilen ilk rakam, 81 cm. boyda kazak içindir. 91 cm. boy için parantez içindeki rakamı kullanın. (*....* arasındaki kısım sıra boyunca tekrarlanacaktır.)

ARKA: No. 10 şişe 97 (107) ilmik atın, tek sıraları yüz, çift sıraları ters ilmikle başlayıp 16 sıra tek lastik örün. Dokuz numara şişe geçin, desene başlayın. Düz sıra ile başlayıp düz örgü öreceğinizden, burada yalnızca renklerin talimatı verilmektedir. 1 ve 2. ci sıralar: b. ile örün.

3. sıra: 3 (5) ilmik örün, 1 ilmik k. örün *5 b, 1 k.* olarak devam edin, sonra 3 (5) ilmik kalınca onları b. örün.

4. sıra: 2 b (1 k) örün, 1 k, örün, sonra *3 b, 1 k, 1 b, 1 k, *sonunda 2 (1) ilmik kalsın, b, (k.) örün.

5. sıra: Başı ve sonu ayarlayın,

sıranın rutin yöntemi 1 k., 3 b., 1 k., 1 b. olacaktır.

6. sıra: Başı ve sonu ayarlayın, sıranın deseni 5 b., 1 k., olacaktır.

7'den 11 sıraya kadar: 2 sıra b., bir sıra k., 2 sıra b. örün.

12. sıra: 3 k (5 k) örün, 3 b (3 b) örün, sıranın esas desen rutini *5 k, 3 b, 1 k, 3 b* olarak tekrarlansın, son ilmikleri baştakilerin simetriği olarak bitirin.

13. sıra: Başı ve sonu ayarlayıp esas deseni *7 k, 1 b, 3 k, 1 b* şeklinde tekrarlayın.

14. sıra: Esas deseni 7 b, 1 k, 1 b, 1 k, 1 b, 1 k. olarak tekrarlayın.

15 ve 16. sıralar: Önce 13. sırayı, sonra 12. sırayı tekrarlayın.

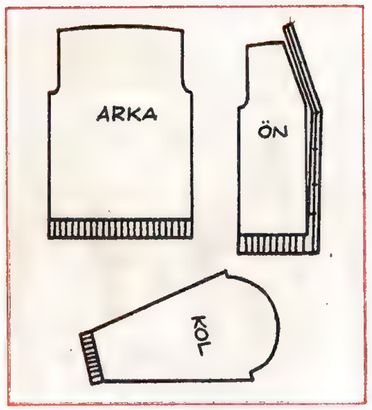
17'den 21. sıraya kadar: 7'den 11. sıraya kadar olanı tekrarlayın.

23. sıra: 1 k (1 k) ördükten sonra sıranın desenini *3 b, 2 k, 1 b, 2 k, 3 b, 1 k* şeklinde tekrarlayın, sonunu baştakinin simetriği olarak bitirin.

25 ve 26. sıralar: Önce 23. sırayı, sonra 22. sırayı tekrarlayın.

K. yünü koparın, yalnızca b. kullanarak 78 (78) sıra örün.

Yukarıdaki deseni yaparken,



resme bakarak altta verilen sayılara göre, desen sıralamasını değiştirerek uygulayın.

Kol oyuğuna biçim verilmesi: İlk iki sıranın başlarında 5 (5) ilmik kapatın, her birinin sonunda da son iki ilmiği çift alın. Bundan sonra, sıra sonlarında birer ilmik eksiltip 59 (59) ilmiğe inin. B. ipliği kopardıktan sonra 25 sırayı k. renkle örüp omuz eğimine başlayacaksınız.

Omuz eğimi: İlk dört sıra başlarında 8 (8) ilmik kapatın, bundan sonraki iki sıranın başlarında da 8 (9) ilmik kapatın.

25 (29) ilmiğiniz kaldığında, yedek şişe alıp bekletin.

ÖN BEDEN: Tıpkı arka gibi başlayıp örün. Beyaz yünü kopardıktan sonra yalnız renkliyle 10 (10 sıra örün.

Yaka oymak: 31 (32) ilmik t. ö., bunları yedek şişte bekletin. 11 ilmik (15) t.ö., bunları çengelli iğneye alıp yaka kapanıncaya kadar bekletin, sıranın sonuna kadar t.ö., sol omzu bu son ilmiklerle devam edeceksiniz.

Bundan sonraki 5 (5) sıranın yaka tarafındaki ilmikleri çift alın, sonra da iki sırada bir yaka tarafındaki ilmikleri çift alın, 24 (25) ilmiğiniz kalsın.

Omuz eğimi: Arka omuzu gibi eksilterek bitirin, bir sıra daha örüp kapatın.

Sağ omuz: Demin yedek şişe aldığınız 31 (32) ilmiği, sol omzun simetriği olarak örüp bitirin.

Yaka ortasındaki çengelli iğneye takılı 11 (15) ilmik hâlâ bekliyor olacaktır.

KOLLAR: (İkisi eş) No. 10 şişe 45 (49) ilmik atın, arka gibi 15 sıra tek lastik örün. Arttırma sırası: 5 (7) örün, yuk, 1, 7 örün, yuk, 1., 7 örün, yuk, 1.... bu şekilde devam edin. No 9 şişe geçin. Kol ağızlarında, arka ve önde verilen desenin aynısını uygulayın. Kol boyunu örün.

Kolun oyuğu: Arka kol oyuğunun tıpkısı olarak iki yandan eksilterek oyun. Kolun tepesini kapattığınız zaman 11 ilmiğiniz kalmış olsun.

Yaka lastiği: Önce sol omzu dikin. Örgünün yüz kısmı size dönük olarak beyaz yünü bağlayın, No. 10 şişi kullanarak sol yaka oyuğundan 21 ilmik alın, yaka ortasındaki çengelli iğnede bekleyen ilmikleri alın, sol yaka oyuğundan yine eşit sayıda ilmik alın, arka yakada, yedek şişte bekleyen ilmikleri de alın. 87 (95) ilmiğinizle 20 sıra beyaz tek lastik örün, gevşek olarak kapatın.

KAZAĞI BİTİRMEK: Ilık ütüyle ve kuru bezle ütüleyin, sol omzu dikin, kolları takın, sonra yan dikişleri ve kol altı dikişleri dikin. Yaka lastiğini yarısından içeriye doğru kıvırın, gevşek biçimde lastiğin dibine tutturun.

KESİNLİKLE YAPMAMANIZ GEREKEN 10 HAREKET

EVET, beden eğitimi hareketleri gerektiği gibi ve doğru biçimde yapılırsa kilo vermenin, kasları formda tutmanın, kardiovüsküler sağlığımızı korumanın en iyi yoludur. Ama yanlış yapıldığında da hareketler vücudunuzu zorlar, ağrılara yol açar; kaslarınız çekilir ve tendonit'lere, hatta ciddi sırt ağrılarına yol açar. Kısacası, beden eğitimi yapalım derken kendinize zarar verebilirsiniz, Aşağıda belirtilen 10 hareket, zararlıların en başında yer alıyor. İçinde bunları öğütleyen beden eğitimi programlarına sakın güvenmeyin. Bu hareketlerin yerine zarar olasılığını azaltan etkili seçenekler de vardır.

Yaşlı bir adamın buruşuk mavi pijamalarıyla yatağından kalkıp uykusunu açabilmek için esnetme hareketi yapışı, ayak parmaklarına dokunuşu gözünüzün önüne geliyor mu sizin? Ya da bir manga askerin, çavuşun komutlarına uyarak düzenli aralıklarla eğilip parmaklarını tutuşları? Eğer geliyorsa, bırakın bunu onlar yapsın, ama siz asla yapmayın. Bu hareket omurlara anormal yük yükler, sırt ve bacaklardaki esnekliği de pek az arttırır. Liflere ve diğer esnek olmayan dokulara binen yük, sırt aşağısında ağrı, spazm doğurabilir, zaten var olan sırt sorunlarını artırabilir. Eğer sırt aşağısının ve oyluk arkalarının esnekliğini arttırmak istiyorsanız, oturur pozda, bacaklar yere dayalıyken esnetme hareketi yapın. Genel kanının tersine, bu hareket kalp atışlarını hızlandırıp kardiovüsküler kondisyonu da geliştirmez. Bu tür jimnastikler yalnızca esnekliği arttırmaya yarar.

Bedeni sağa ve sola döndürmenin beli güçlendirip, inceltiği, kalça yanlarındaki çıkıntıları azalttığı sanılır. Bu doğru değildir. Adale güçlenmesi ve belin sağlamlaşması, kasları rezistansa karşı çalıştırmakla, örneğin ağırlık kaldırmakla olur, esnetmekle olmaz. Bu hareket hızlı yapıldığında hiçbir işe yaramaz, yalnızca arka bel altında ağrı yaratır. Hareket ağır yapılırsa, bedenin ve belin yanlarındaki karın karları esner, kas gerginliği azalabilir. Ama niyetiniz karın jimnastiğiyse buna kalkışmayın.

Yan kalça çıkıntılarına bir uydurma çare daha. Bu hareketin en kötü yanı, etkisiz kalmasıdır. Bir kasa karşı ya bir ağırlık ya da başka bir kas kullanılmalıdır demiştik ama burada olan o değildir. Ayrıca sağlıklı bir insanın karın laterallerini esnetmek istemesine de sebep yoktur. Bu hareket sert yapılırsa lif burkulmasına ya da adale çekilmesine yol açabilir.

Sırtüstü yatarken bacakları ve kalçayı kaldırıp başın üzerinden öbür tarafa çevirmeye saban hareketi denir. Bu yoga'nın basit boyun hareketlerinden biridir, ama nice insanlar bunu sırt ve oyluk arkası esnetmesi için kullanırlar. Saban hareketi gerçekten bunların ikisine de yarar. Fakat bu arada boyunu gereksiz yorar, omurgaya yük bindirir, solumayı çok güçleştirir. Bu durumda dengenizi kaybedip devrilmeniz kolaydır. Özellikle de ellerinizle kalçalarınızı sağlam biçim-

de tutmamışsanız. Fazla esnetme veya dengenizi kaybetme, boyun ve omurga burkulmalarına ve adale çekilmesine yol açabilir.

5

Normal bir yürüyüş sırasında her adımınızda dizlerinize vücut ağırlığınızın üç katı kadar yük binmektedir. Merdiven çıkarken bu vücut ağırlığınızın yedi katı olmaktadır. Eğer 50 kilo geliyorsanız, her adımda 350 kilo demektir! Dizleri çok bükmek bunu da iki katına çıkarır. Diz çökmek iskelet desteğinizi zayıflatır, yükün çoğunu liflere bırakır. Sizi bu harekete zorlayan jimnastik âletleri de aynı derecede tehlikelidir. Dizlerinizde bir arıza varsa, sırtınızı duvara verip boş lukta oturur poza geçmek, bundan çok daha iyi bir çözümdür.

Ama başkasının sizi esnetme hareketinize arkanızdan itmesi iyi bir fikir değildir. Kasları gergin olan insanlar, gevşek olanlardan daha fazla adale çekilmesine eğilimlidirler. Arkanızdaki insan sizin duyarlılık derecenizi bilmeyebilir. En güvenli yol, her gün beş on dakika yumuşak esnetme hareketleri yapmaktır. Kendi başınıza yapacağınız bir hareket için başkasının gücünden destek almaya gerek yoktur. Ancak zaten çok esneksiz, bilinçli bir yardımcı o formu korumanızı sağlayabilir.

7

Koşucuların çoğu bu hareketi neden yapar bilinmez ama, yaparlar işte. Tek diz üzerine diz çöküp diğer bacağı yana açmak, sonra kalçayı birkaç kere indirip kaldırmak ve bacak değiştirmek. Bu hareket yanlıştır çünkü esnetmenin üç temel kuralını ihlâl etmektedir:1) Esnetmeye başlamadan önce mutlaka dengeli, rahat, destekli bir pozda olun. 2) Esneklik asla hızlı hareketlerle kazanılmaz. Hem sonuç alamazsınız, hem de zararlı olabilir. 3) Asla diz çökmeyin. Hiçbir sebeple. Dizlere zararlı yük biner.

Niyetiniz maçta gol atmak ya da dans yarışması kazanmak değilse, bu hareketi atlayın. Ya koşucular? Yukarıdaki üç ilkeden ikisinin bu harekette ihlâl edildiği bir yana, koşucular da dizlerini burunlarının on sekiz santim ötesine getirme zorunluluğunu pek duymazlar. Olsa olsa oyluk arkasını incitirsiniz, iyileşmesi haftalar sürer. Zorlamalı, hızlı hareketler bir kası uzatmaz, yalnızca kasar... o da sizin istediğiniz etkinin tam tersidir. Bu hareketi yapan dansçılar ve jimnastikçiler daha önce 30 dakika ısınma hareketleri yapmışlardır, unutmayın.

9

Karın kuvveti iki nedenle önemlidir: 1) Güçlü, formda bir karın, çaba harcamadan düzgün pozda durmayı sağlar. 2) Atma, koşma, yüzme gibi sporlarda kollarla bacaklar arasındaki kuvvet akımını karın kasları emer. Oturup yatmak karın kaslarını güçlendirir ama çok sıkıcı bir harekettir. Hareketi dizler kıvrıkken yaparsanız, mide kaslarınız omuzlarınızı ve sırtınızı yukarı çekmek zorunda kalır. Diz bükmeden yaptığınızda, kalçanızın ön tarafındaki flexor denen kaslar işin çoğunu üstlenir. Bu flexor'lar omurgayı çeker, belin içeriye kavislenmesine yol açar. Zaten dizi düz tutmak hareketin iyi etkisini de azaltır, boynu yorduğu da ayrıdır.

6

Bir şeyin azı iyiyse, çoğu da iyidir, diyenler, bu hareketi pek sever.

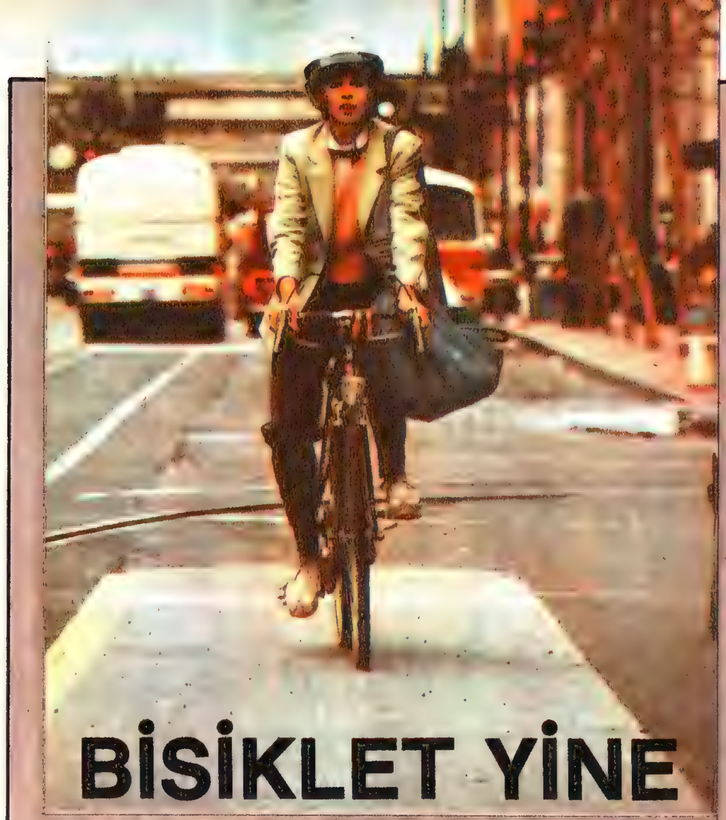
8

10

Bu karın hareketinin zararları da bir öncekine benzer. Aşağı sırt vöresine fazla yük biner. Karın kasları fazla yüklendiğinden, kalça flexor'ları yardıma koşar. Kalça kasılınca bel içeriye kavis yapar, yerden ayrılır. Bu hareketi doğru yapmak için çok kuvvet gereklidir. Yanlış yapmak ise arka bel altında ağrılar yaratır. Siz daha kolay bir hareketle, kıvrık dizle yatıp oturma hareketiyle başlayın, sonra ilerleyin. Niyetiniz oyluk önlerindeki kasları güçlendirmekse, bacakları birer birer indirip kaldırın.

Jimnastik bu kadar yararlıysa, neden sağımız solumuz tutuluyor diye hiç düşündünüz mü? Adale tutulmasının iki türlüsü vardır. Birincisi laktik asid ve ışınının kas hücreleri içinde çoğalmasıdır. Bu tür ağrılar, jimnastikten 24-36 saat sonra doruğa ulaşır, üç dört günde de geçer. Aynı hareketleri yapmak bunları daha da çabuk geçirir. Dinlenme, hafif esnetme, ılık duş ve masaj da ağrıları azaltır. İkinci tür adale ağrısı daha ciddidir ve yanlış tekniklerin sonucudur. Ya yetersiz eğitimden, ya da çoğunlukla hareketi yanlış yapmaktan olur. Bu

tutulma ve ağrılar, adale sorunlarına, çekilmelerine doğru gitmekte olduğunuzun ilk işaretidir. Bunlar daha uzun süreli olup, aynı hareketi yapınca da geçecekleri yerde artarlar. O zaman, seçtiğiniz hareketlerin yarardan çok zarar getireceğini anlamanız gerekir. Yaygın değil, yerel olan ağrılara buz çok iyi gelir. Dinlenme ve elastik bantlar da rahatlatıcıdır. Rahatsızlık hafifleyince izometrik güçlenme hareketleri yapmanız ve tabii hareket yöntemlerinizi değiştirmeniz gerekir.



BİSİKLET YİNE MODA OLUYOR

YETİŞKİNLERİN çoğu yeterince egzersiz yapamıyor. Günlerimizi işyerinde oturarak, ya da evde çalışarak geçiriyoruz, akşamlarımız da televizyon karşısında dinlenmeye ayrılıyor. Bir yere gitsek bile, ya arabayla, ya da diğer araçlara binerek gidiyoruz. Bu yüzden kaslarımız gevşiyor, gereğinden fazla şişmanlıyoruz.

Bisiklet sporu hem kasları güçlendiriyor, hem de kilo vermenin pek cazip bir yolu olarak kendini gösteriyor. Ama diğer sporlarda da olduğu gibi, bunda da çok kısa zamanda çok ileri gitmek tehlikeli olabilir.

İlk bindiğiniz gün asla yarım saatten fazla kendinizi zorlamayın. Bu süre kaslarınızı rahatlatmaya, yorulmaksızın bisikletin havasına girmenizi sağlamaya yeter. Ertesi gün, vücudunuz fazla tutulmamışsa, belki bir saat bisiklete binebilirsiniz. Ondan sonra, günde on dakika arttırmak yeterlidir. Bir günde asla 100 kilometreyi geçmeyin.

Çocukların bisiklete binmek için teşvike pek ihtiyaçları yoktur. Tersine, anne onları yemek zamanı eve sokmakta zorluk çeker. Yol güvenliği konusunda bilgileri sağlamsa, onlara engel olmayın. Ayrıca bisiklet, ailenin bir arada zevkini çıkarabileceği ender hobilerden de biridir. Birlikte çok ve çeşitli oyunlar, yarışlar düzenleyebilirsiniz. Örneğin **'Tilki Avı'** adlı oyun bunlardan biridir.

Tilki olan kişi diğerlerinden on dakika önce yola çıkar, yol boyunca avcılara işaretler bırakarak ilerler. Ya ağaçlara renkli tebeşirle oklar çizer, ya yere değnekler bırakıp hangi yöne gittiğini gösterir. Diğerleri iz sürerek onu yakalamaya çalışırlar. Tilki tüm kurnazlığını gösterir, ya gittiği yerden geri dönüp başka yöne sapar (yine işaret koyarak), ya geniş bir daire çizer, kovalayanların bir süre kendi kendilerini kovalamalarına yol açar. Oyun belli bir saatte sona erer ve eğer tilki yakalanmamışsa oyunun galibi sayılır. İyi eğlenceler!

SAÇLAR

AMY MILES

Saçlarımı güneşte örtmesem rengi açılır, sapsarı olurdu. Yalnızca şampuan ve krem kullanırım. Normal zamanda saçımı haftada iki kere yıkarım. Sararken jöle kullanmam. Bigudi ve maşa kullanmamaya çalışırım. Saçlarım hızlı uzadığından haftada iki kere kestiririm. Kısa saçlı olmayı çok isterdim ama, hayatımı saçlarımla kazandığımdan bunu yapamıyorum.

CİLT

JANE BOTSFORD

Yüzümü günde bir kereden fazla yıkarsam kuruyup soyulmaya başlar. Durmadan nemlendirici sürerim. Sık sık sabun değiştiririm. Çalkalamayı hep soğuk suyla yaparım. Çok seyrek sivilce çıkarırım. Yüzükoyun uyumaktan hoşlanırdım ama, annem yüzümün buruşacağını söylediğinden beri kendimi zor layarak sırtüstü yatıyorum. Allığımı yüzümün rengine göre, pastel seçerim. Vücudumu güneşte yaksam bile yüzümü asla yakmam.

BEL, KALÇA

JENNE JAN EEGHEN

Vücudumun üst kısmını biçimli tutmaya çalışırım. Her şeyi karın ve kalça kasları yönetir. En iyi bel jimnastiğim karın, kalça ve oyluklarımı kasmak, kalçayı içeri çekmek, yavaş yavaş belden aşağımı sağa ve sola sallamaktır. Kollar açık, ayaklar birkaç santim aralık durur. Kalçaları hareket ettirmeden, belden kıvrılmak gerekir. Çok kuşak kullanırım. Gerek sıkı, gerekse kalçadan bağlanmış gevşek kuşaklar. Hep kuşak takılabilecek elbiseleri ararım. Kalın kazaklarla bile kemer takarım. Dik durmaya, karnımı sıkı tutmaya uğraşırım. Duruş çok önemlidir. Mayo yerine hep bikini giyer, belimi gösteririm.

ELLER

DENISE GENTILE

Ellerimin hep farkındayımdır... Onları sık sık nemlendiririm. Çoğunlukla vazelin kullanırım. Ayda, bir kavanozu bitiririm. Geceleri bol bol sürerim, hepsini de emer. Bulaşık yıkayacaksam lastik eldiven giyerim. Bazen elimi yaralarım ama, yarayı makyajla kapatırm. Tırnaklarım için kalsiyum ve vitamin alırmı. Bir süre iyi besin almazsam farkını hemen görürüm. Tırnaklar yumuşar, büyümesi yavaşlar. Profesyonel manikürcülerden hoşlanmam. Kesmeye başladıkları zaman içim ürperir. En kötüsü de tırnak etlerini kesmektir. Ben manikürümü kendim, en az haftada iki kere yaparım. Hiç yüzük takmam, çünkü yüzükler iz bırakır. Elimin resmi çekileceği zaman, bir süre onu yukarıda tutar kanım aşağıya çekilip elin beyazlanmasını sağlarım. Damarlar da görünmez olur. Bazı el mankenleri plaja bile uzun eldivenle gidiyor; ama ben öyle manyaklıklar yapmam!

Jean-Pierre VILLIONE'un Bir Hikâyesi:

MERAK UYANDIRMAK

GEÇEN HAFTA Taşra'daki okuyucularımdan birinden bir mektup aldım. Yaradana sığınıp bana bir hayli veriştirmiş. Mektubundaki bazı dokunaklı sözleri ciğerime işledi sanki.

Bu hırçın, bu kızgın okurum kendisinin ayakta uyumasına neden olan hikâyelerimin ne zamana kadar süreceğini bana soruyor. Bu hikâyelerimle kendisini ve diğer okurlarımı tıraş ettiğimi ileri sürüyor, beni beceriksiz bir yazar olarak niteleyip: **"Siz, tekdüze yazılar yazabilirsiniz ancak, değişik türde yazı yazmak sizin harcımız değildir!"** diyerek kesip atıyor. Üslûbumun da acı ya da tuzlu olduğunu sözlerine ekliyor ayrıca.

Taşra'daki bu sayın okurumun sitemleri yalnız bunlarla kalsa "eyvallah!" diyeceğim, ama mektubunun altına ayrıca bir not eklemiş; bunda şöyle diyor:

"Okuyucuyu alaya almak, kolay bir zanaattır. Şu noktada sizinle bahse girerim ki; siz, gazetelerin birinci sayfalarına lâyık, merak uyandırıcı, heyecan yaratıcı olaylar ve haberler yazamazsınız!"

Böyle bir kusurum olduğunu hiç sanmazdım. Oysa, sayın okurum varsayarak bunu benim yüzüme vuruyor. Özellikle bu notu okuduğumda kan beynime çıktı. Hemen süslü yazı kalemimi kristal hokkama batırdım ve inanılmayacak kadar kısa bir süre içinde aşağıdaki **"merak uyandırıcı haber"** ve **"olayları"** yazıverdim. Şimdi, göğsümü gere gere o sayın okuruma meydan okuyor, bir deneme yaparak onun istediği türdeki haber ve olayları aşağıda sıralıyorum:

Yarınki hava durumu

"Yarın hava kurak geçecektir. Belki yağmurla birlikte, ısı derecesi yükselir. Tabii, eğer termometrelerdeki civa aşağıya inmezse..."

Bir iş kazası

"Edmond adlı ve 48 yaşındaki bir marangoz Mezegram Sokağı'ndaki 328 numaralı ve beş katlı bir evin çatısını tamir ederken saçağa yakın olduğu bir anda yanlışlıkla kendisini boşluğa atmıştır.

O sırada meraklılardan oluşan büyük bir kalabalık olay yerine toplanmış, marangozun düşüşünü korku ve heyecan içinde seyre başlamıştır.

Bütün seyirciler, zavallı ustanın yere düşünce nasıl yamyassı olacağını beklerken garip bir olay meydana gelmiş; marangoz, evin birinci katı hizasına ulaştığında bu katta oturan ve kim olduğu saptanamayan sözde bir aile kadınının kaş göz işareti yapması üzerine düşüşünü birden yavaşlatmış ve yönünü değiştirerek bu katın açık bulunan penceresinden içeriye dalmıştır.

Doktorlar, adı geçen marangozun sağlık durumunun iyi olduğunu, ancak yedi sekiz gün sonra bir hastanenin "Bevliye" bölümünde tedavi görmesinin zorunlu olduğunu belirtmişlerdir."

Yeni vagonlar

"Batı Demiryolları iyi bir puan daha kazanmıştır. Bugünlerde sigara içenlerle içmeyenlere ait özel vagonlardan başka bir de enfiye kullananlar için özel vagonlar seferlere konulmuştur. Bu vagonlar üzerinde "Enfiye çekenler" yazılı bakır bir levha asılıdır.

Çizim: Semih POROY

Bundan böyle öteki vagonların kompartımanlarında enfiye çekmek yasak edilecektir.

Batı Demiryolları, buharlı lokomotif makinistlerinin öteden beri sürekli şikâyetlerine yol açan bir sorunu da, bu arada çözmüş bulunmaktadır: Önümüzdeki kış mevsimiyle birlikte ana hatlarda işleyen bütün buharlı lokomotifler ısıtılacaktır."

Bisikletler tehlikeli olmaya başladı

"Sayın Belediye Zabıtası müdürümüz suçsuz işportacıları, çiçek satarak üç beş kuruş kazanmaya çalışan zavallı seyyar satıcı kadınları memurlarına kovalattıracağına, sıcakların bastığı bu mevsimde bisikletlerin gerçek bir tehlike yaratan davranışlarını düzen altına alsa çok daha iyi edecektir. Dün meydana gelen bir olay, bu bakımdan **"ibret"** vericidir.

Evet, dün sabah bisikletlerden biri bir evin bahçesindeki sundurmada zincirle bağlıyken zincirini kırıp kaçmış ve Vivienne Sokağı'nda olanca hızıyla gitmeye başlamıştır... Bu sırada çarptığını devirmiş ve çevreye korku salmıştır.

Söz konusu bisiklet, yıldırım hızıyla Montparnasse Bulvarı'nın kavşağına ulaşmıştır. Derken babacan bir polis memuru orada büyük bir tehlikeyi önlemiş ve bisikletin sol pedalına iki el ateş ederek bu azgın bisikleti cansız yere sermiştir.

Yapılan otopsi sonunda bisikletin kudurmuş olduğu anlaşılmıştır.

Bu bisikletin, sundurmadan kaçıp sokağa ilk çıkışında oradan geçen bir seyyar satıcının iki tekerlekli arabasını ısırdığı saptanmıştır. Sözü geçen araba kuduz aşısı yapılmak üzere hemen Pasteur Enstitüsü'ne gönderilmiştir."

Seine Nehri'nin suyu çekildi

"Kâğıt bobinleri yüklü büyük bir mavna Seine Nehri köprülerinden birinin ayağına şiddetle çarpmış ve omurgası delindiğinden batmıştır.

Mavna içindeki kâğıt bobinleri o anda nehrin sularını içmeye başlamış, bu ırmağın su düzeyinde 1 metre 20 santimlik bir iniş meydana getirmiştir.

Durum hemen itfaiyeye haber verilmiş, bu örgütün kahraman erleri canla başla çalışarak nehre su vermişlerdir.

Ne var ki, bu kahraman itfaiyeciler çalıştıkları sırada bazı zararlara da neden olmuşlardır: Sözgelişi, olay yeri civarındaki Deligny plajını sular basmış ve plaj gazinosundaki tabureler bir süre su altında kalmıştır.

İtfaiyeciler bu kadar da işgüzarlık etmeseler daha iyi olurdu doğrusu!"

NOT:

Bana mektup gönderen okuyucuya soruyorum şimdi: Yukarıdaki haber ve olaylar, gazetelerin birinci sayfasına lâyık değil midir? Ve ben bu tür haberler de yazabiliyor muyum, yazamıyor muyum? "Evet" mi, "Hayır"mı?

fıkra nasıl anlatılır?

- Fıkranın tümünü hatırladığınızdan emin olmadan anlatmaya başlamayın. Tam can alacak yerine gelince orasını unutmuş olduğunuzu farketmek pek utanç vericidir. Beğendiğiniz bir fıkra duyduğunuzda bir kenara yazın, ya da birkaç kere kendi kendinize anlatıp hatırlayacağınızdan emin olun.
- Kendinize güvenin. Sesiniz duyulacak kadar yüksek çıksın. Doğrudan ana konuya girin. Beceriksizliğiniz için özür falan dilemeye kalkmayın. Fıkrayı anlatırken sizin alacağınız zevk bulaşıcıdır. Genellikle başarının anahtarı oradadır.
- Fıkranıza başlarken, "Hele şunu bir dinleyin, öyle komik ki," gibi girizgâhlar yapıp da kendinizi zor duruma düşürmeyin.
- Başkalarını aşağılayıcı fıkralardan kaçının. Mizah denilen şey, başkasını harcayarak yapılırsa değerinden kaybeder. Dostlar alınmamış gibi davranabilirler ama, incinmeleri, utanmaları, tedirgin olmaları doğaldır. Siz yöresel aksan taklitlerinden ve diğer aşağılayıcı fıkralardan uzak durun.
- Zaman ayarlaması önemli bir etkendir. Fıkrayı, ortadaki konuyla ilişkiliyse anlatın. Herkesin neşesinin yerinde olması da şarttır. Ya da herkes fıkra anlatmaya başlamışsa anlatın. Hoşa gideceğinden emin olduğunuz fıkralar, topluluğun havasını yumuşatmakta birebirdir. Daha önce dinlemiş olduğunuz bir fıkrayı anlatırken, nasıl anlatılmış olduğunu hatırlamaya çalışın. Son komik cümleden önce hafifçe duraklamak, genellikle etkiyi arttırır.

BUGÜN NE PİŞİRELİM

ARALIK AYI YEMEK LİSTENİZ

1 Aralık: Tavuk kızartma, Fırında Ispanak, Bülbül yuvası
2 Aralık: Dalyan köfte, Patates kızartma, Salata.
3 Aralık: Etli nohut, Pilav, Kayısı hoşafı
4 Aralık: Tarhana çorbası, Ispanaklı piliç, Pilaki.
5 Aralık: Mercimek çorbası, Rosto, Revani
6 Aralık: Yağda sosis, Börek, Salata, Meyve
7 Aralık: Haşlama et, Fırında makarna, Salata, Güllaç.
8 Aralık: Yayla çorbası, Ekşili köfte, Bulgur pilavı
9 Aralık: Kadınbudu köfte, Pilaki, Vezir parmağı
10 Aralık: Ciğer sarması, Midye pilaki, Muhallebi
11 Aralık: Piliç çevirme, Iç pilav, Kereviz köftesi
12 Aralık: Tarhana çorbası, Izgara köfte, Meyve
13 Aralık: Şehriye çorbası, Tas kebabı, Badem tatlısı
14 Aralık: Tencere kebabı, Zeytinyağlı dolma, Sütlaç
15 Aralık: Çılbır, Peynirli börek, Kabak tatlısı
16 Aralık: Sebze çorbası, Sığır dili Rosto, Yoğurt tatlısı
17 Aralık: Salçalı tavuk, Şehriyeli pilav, Üzüm
18 Aralık: Karnıbahar çorbası, Izgara balık, Baklava
19 Aralık: Etli lahana dolması, Fırında makarna, İrmik helvası
20 Aralık: Bahçıvan kebabı, Peynirli börek, Tavuk göğsü
21 Aralık: İncik kebabı, Pilav, Meyve
22 Aralık: Şehriye çorbası, Izgara et, Kabak tatlısı
23 Aralık: Şinitzel, Zeytinyağlı kereviz, Revani
24 Aralık: Kuru köfte, Patates kızartması, Muhallebi
25 Aralık: Ispanak çorbası, Tavuklu kebap, Badem tatlısı
26 Aralık: Etli pırasa, Fırında makarna, Sütlaç
27 Aralık: Dana rosto, Midyeli pilav, Lokma
28 Aralık: Izgara ciğer, Zeytinyağlı dolma, Meyve
29 Aralık: Bezelyeli kuzu, Peynirli börek, Kayısı hoşafı.
30 Aralık: Kıymalı yumurta, Pilaki, Baklava
31 Aralık: Mercimek çorbası, Kızartma balık, Elmalı pasta

ATLANTİK'TE TEK BAŞINA

ANNESİ kızını kaygıyla süzüyordu. Clare'in tek başına denizlere, hele koskoca bir okyanusa açılması, günlerce sürecek sonu belirsiz bir yolculuğa kalkışması onu korkutuyordu. Bunu saklamıyordu da zaten. Clare, annesini elinden geldiğince yatıştırmaya çalıştı tabii. Yaşlı kadın yolculuk sırasında gerekir diye Clare'in çocukluğundan bu yana sevdiği kekten koca bir tepsi yapmış getirmişti.

Jacques elinde bir bardak dolusu kahveyle yanına geldi. Olanı biteni ilgiyle izliyordu. Bayan Francis de yolcu edenler arasındaydı. Son hazırlıkları gözden geçiriyor, eksik gedik ne görürse tamamlanması için elinden geleni esirgemiyordu.

"İnşallah önemli bir şey unutmamışızdır," dedi Clare, tedirginlikle Jacques'e döndü.

"Sanmıyorum."

'Observer'in muhabiri, "Zor bir yolculuk olacak galiba, ne dersiniz?" diye sordu.

"Sisten ve beklenmedik fırtınalardan başka hiçbir şeyden korkmuyorum..." dedi Clare.

"Amerika'ya ne zaman varacaksınız sizce?"

"Temmuzun dördünde falan herhalde..."

Muhabir şaşkınlıkla genç kadına baktı.

"Ama," dedi kekeleyerek. "Bu... Dört hafta demek. Bu kadar kısa bir sürede koskoca okyanusu geçebileğinizi mi sanıyorsunuz?"

"Evet," dedi Clare. "Bu bir hesap sorunu. Ben böyle hesapladım, tutturacağıma da inanıyorum. Üstelik o gün, Amerika'nın Bağımsızlık Günüdür de. Epeyi şenlikli olmaz mı?"

Fotoğraflar çekildi, çeşit çeşit pozlar alındı. Ron ve Joan başarı dilediler. Joan'un gözleri dolu doluydu. Clare:

"Denizciler ağlamaz, biliyorsunuz..." dedi, güldü.

Yine de Jacques ile sarmaş dolaş olduklarında kendini tutamadı, ağlamaya başladı.

"Hey, hey..." dedi Jacques. "Hani denizciler ağlamazdı? Hadi, bırak ağlamayı. Unutma, söz verdin, her akşam beni arayacak, benimle konuşacaksın. Tamam mı?"

Clare başını salladı, burnunu çekti.

Jacques sandalına atladı, kürek çekerek uzaklaşmaya başladı. Clare tek başına kalmıştı sonunda. Artık yarış başlıyordu işte. Bunca zorluklara göğüs germiş, bunca çaba niye harcanmıştı? Bunun için tabii. Güneş gökyüzündeydi, açık bir gündü ve rüzgâr son derece uygundu. Yola koyulurken aklında iki şey vardı; Jacques bir, varacağı kıta Amerika, iki...

'Aklımı başıma devşirir, hata mata yapmazsam düşlerim gerçekleşir...' dedi kendi kendine.

Denizler!.. Denizler!..

BİRİNCİ gün Clare sözünde durdu ve saatinde Jacques'ı aradı. Arar aramaz da karşısında buldu hemen. Sevindi. İlk günün raporunu verdi. 175 mil yol almıştı.

"Çok güzel," diye yüreklendirdi Jacques onu. "Eh, yolun kabasını aldın sayılır artık.Geriye ne kaldı şunun şurasında?"

"Rüzgârlar bir oyun etmezse, işler yolunda gidecek Jacques. Öyle geliyor bana..."

O günün ikindisinde Clare haklı çıktı. Rüzgâr biraz sertleşti, ters yönden esme belirtileri başgösterir oldu. Clare yelken başı yaptı, ona göre önlemler almaya koyuldu. Kısa süre sonra denizde dalgalar büyüdüler, güverteye yüklendiler. İşini kotarana dek Clare yarı yarıya ıslanmıştı da.

"Eh, işte gerçek okyanus kendini göstermeye başladı," dedi.

Kamarasına döndü. Lastik çizmeleriyle sırılsıklam çoraplarını çıkardı ayağından. Buz kesmişti sanki. Ovdu, ovuşturdu, kalın yünler giydi. Radyoyu açtı. Beş dakika gecikmiş, hava raporunu kaçırmıştı.

Sabaha karşı iki sularında hava daha da bozdu. Gök simsiyahtı, barometre düştükçe düşüyordu. Clare'in içi titriyordu, korkuyordu da enikonu. Kolay değildi; tek başınaydı, her şeye ve her işe o koşacaktı, her zorluğu yine tek başına onun yenmesi gerekiyordu.

Yeni baştan ne var ne yoksa hepsini denetledi. Hazırlıklı olmak amacıyla naylon ve su geçirmez giysilerini giydi üstüne, kamarasındaki yatağına kıvrıldı, tavşan uykusuna yattı. "Üzülecek bir şey yok," diyerek yüreklendirmeye çalışıyordu kendini.

(SÜRECEK)

Yepyeni Bir Dans:

breaking

BU YAZ, Batı'nın, Uzak Batı'nın sokaklarında delişmen bir rüzgâr ardı arkası kesilmeden esti, kızlı erkekli yüzlerce, binlerce gencin başını döndürdü, kaptı, götürdü. New York'un İspanyol asıllılarının oturduğu yoksul kesimi Bronx'ta patlayan bir tayfundu bu, taşınabilir radyoteyplerle anında tüm ülkeye yayıldı, ardından ülkelere, denizaşırı topraklara sıçradı.

Neydi bu, gençleri böylesine coşturan? Sıçratan? Döndüren? Zıplatan?

Bir dans! Şimdiye kadar bu kadar ateşlisi, dinamiği görülmemiş bir dans; **Breaking!**

Sözlük anlamı, kırmak, kırılmak olan **Breaking**; alışılmış dans kalıplarını kırıyordu gerçekte... Bu dans öğrenilmiyor, aksine her Break'çi, kendisinden de bir şeyler katıyordu. Bir **Break**'çi bir diğerine benzemiyor, her birisi özgün, benzersiz, taklit edilemez oluyordu. İnsanın bedeninin yumuşaklığı ile esnekliğinin birbirine karıştığı bir dans Breaking. Zıplamak var yerine göre, elinin, sırtının, hatta başının üzerinde dönmek bile var. Bedenin, ruhun, o anda neyi yapabilir hissediyorsa, yap! **Breaking**'e uyar!

Olimpiyatların kapanış törenindeki görkemli gösteriye bile sıçradı **Breaking**. Sahne kenarındaki dansçıların çoğu, bir anda milyonlarca seyirciye **Breaking** bulaştırdılar. Başının üzerinde dönen o çılgın delikanlıyı hatırlamıyor musunuz? Bir **Breaking** şöleniydi yaptığı. Zor bir işti, seyredenlerin başını döndürüyordu...

Her şeyin bir başlangıcı var. **Breaking** de **Harry Belafonte**'nin bu yaz başında sinemalarda gösterilen **"Beat Street"**inde doğdu, Bronx'daki radyonun diskjokeyi Afrika Bambaataa'nın çığlıkları ile kitleleri uyandırdı; Brooklyn'li ve Bronx'lu gençler ile coştu, büyüdü, yayıldı.

Yoksulların dansı, bir anda zenginlerin klübü **Studio 54**'e giriverdi. Bedene yapışan abiyelerin altına Convers'ler giyilip, pistte taklalar atılmaya başlandı. Kung Fu figürleri canlandırıldı. Bunların hepsi de **Breaking** etkisiyle yapıldı, yapılıyor, **Breaking** yayılıyor.

Avrupa'ya **Breaking** meraklı, yenilik avcısı bir İngiliz sahne prodüktörünün girişimiyle geldi. Bronx'lu **Dynamic Breakers** topluluğu bu davet üzerine bir gecede doğdu. Beş genç, arkadaşlarının oylamasıyla sokak ortasında seçildiler, adlarını değiştirip, **Kano, Havacı, Örümcek, Topaç** ve **Yüzgeç** adlarını benimsediler, sonra ver elini dünya! Önce İngilizler, sonra Fransızlar, İtalyanlar... Televizyonun, videonun egemen olduğu her eve kendisini bir kez göstermeye kararlıya benziyor **Breaking**.

Breaking'in sırrı, özellikle Latin kanı taşımakta olsa gerek. Doğuşlarından ölümlerine kadar dansla, müzikle yoğrulan insanların, Latin Amerikalıların, Tango ve Samba gibi evrenselleştireceği bir dans mı acaba **Breaking**? Neden olmasın?

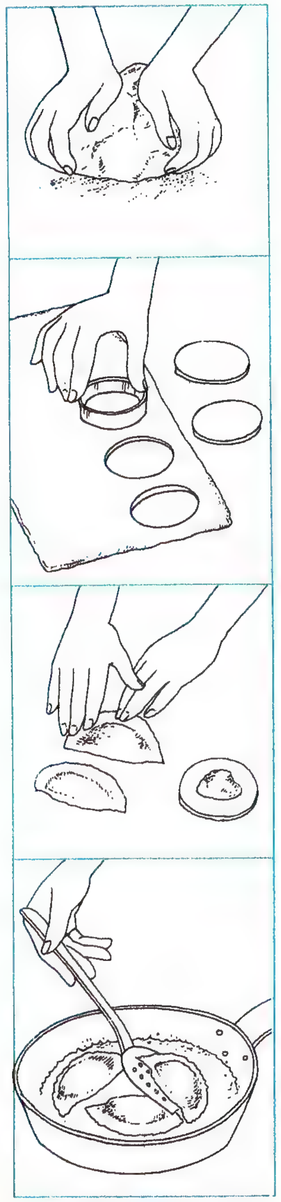
Breaking'in kardeşi sayılan **Popping** ve **Elektric Boogie**'nin en azından Reggae dansı kadar, **Michael Jackson**'un şaşırtıcı geri geri yürüyüşü kadar yaygın olduğunu düşünürseniz, hazırlayın kendinizi! Jimnastikle, koşarak, eğilip salınarak hazırlayın kendinizi...

Çünkü **Breaking** geliyor! Radyonuzdan, televizyonunuzdan, videonuzdan evinize girip, sizi de büyülemek üzere... geliyor!

DÜNYA MUTFAKLARINDAN

ORDÖVR'LER

PANZAROTTİ
(Peynirli kruasanlar) - İtalyan
(Hazırlık ve pişme süresi: 40 dakika)
Malzeme:
200 gram un
4 çorba kaşığı zeytinyağı
2 yumurta sarısı
200 gram Mozarella peyniri



80 gram jambon
2 yumurta (bütün)
tuz, karabiber,
kızartmak için mısır yağı

Unu 4 kaşık zeytinyağı ve 2 yumurta sarısıyla birlikte yumuşak bir hamur oluncaya kadar yoğurun, üzerini kapatıp serin yerde 20 dakika kadar bekletin. Mozarella'yı ufak parçalar halinde, jambonu da şeritler halinde kesip hazırlayın. Bir kâseye 2 yumurta kırın, peyniri, tuzu ve karabiberi içine karıştırın.

Hamur hazır olunca, unlanmış masa üzerinde açın, yaklaşık 8 cm çapında küçük daireler kesin, her dairenin ortasına yumurtalı ve peynirli karışımdan biraz koyup birkaç jambon şeridi serpin. Hamurun kenarlarını biraz ıslatıp ortasından katlayın, yarım daire biçiminde, kenarlarını yapıştırın. Panzarotti'leriniz artık kızgın yağda iki yanları kahverengi oluncaya kadar kızartılmaya hazırdır.

PATLICAN PANE
- Cezair
(Hazırlık ve pişme süresi - 40 dakika)
4 iri patlıcan
kızartmak için mısır yağı
tuz, biber
4 yumurta sarısı
1 çorba kaşığı rende kaşar peyniri
1 tatlı kaşığı koyu krema
Batıracağınız sos:
250 gram un
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 bardak ılık su
tuz
4 yumurta akı

Batıracağınız sosu hazırlamak için unu bir kâseye koyup ortasında bir kuyu açın, içine zeytinyağını, ılık suyu ve bir tutam tuzu atın, homojen oluncaya kadar karıştırın, ağzını kapatıp 30 dakika kadar bekletin.

Bu arada patlıcanları yıkayıp kurulayın, uzunlamasına dilimler halinde kesin. Bu dilimleri kızgın yağda kızartın, tuzlayın, emici kâğıt havlu üzerine alın. Bir kâsede 4 yumurta sarısını, rende kaşar ve yoğurtla çırpın, hafif ateşe koyup, koyuluncaya kadar sürekli karıştırın, soğumaya bırakın, sonra bu karışımı patlıcan diliminin üzerine yayın, ikinci dilimi sandviç gibi üstüne kapatıp bastırın, yapışmasını sağlayın. Yumurta aklarını kar gibi oluncaya kadar çırpıp önceden hazırladığınız batırma sosuna katın. Patlıcan sandviçlerini çok kızgın (derin) yağda ikişer üçer olmak üzere kızartın. Sıcak veya soğuk yemesi nefistir.

Havyarlı Krep (Blinis)- Rus
Hazırlık ve pişme süresi: 3 saat
Malzeme:
1 bardak kepekli un
1 bardak beyaz un
3 yumurta (sarısı, beyazı ayrılmış), tuz
1 tatlı kaşığı (tepeleme değil) bakin powder
1 bardak (tam dolu değil) süt
1/4 bardak koyu krema, kızartma yağı
Doldurmak için iç:
1 küçük kavanoz kırmızı havyar
2 çorba kaşığı kıyılmış soğan
4 çorba kaşığı (60 gram) yumuşak tereyağ
1 bardak (dolu değil) yoğurt.

İki unu bir kâsede karıştırıp çırpılmış 3 yumurtanın sarısıyla biraz tuz ekleyin. Baking powder'i sütte eretip onu da katın. Hepsini iyice karıştırın, kâsenin ağzını kapatın. Oldukça sıcak bir yerde 2 saat beklemesi gerekmektedir. İki yumurtanın aklarını çırpıp katın. Kremayı çırpıp onu da katın, kabarması için 20 dakika daha bekletin.

Tavada pek az yağı kızdırın, karışımdan ancak 10 cm çapında bir krep olacak kadarını akıtın, iki yanını çabucak pişirin, sıcak tutmak için pişirdiğiniz krepleri üst üste koyun.

Servis tabağında her krepin üzerine kıyılmış soğan-havyar karışımını döşeyip tekrar üst üste dizin, üzerine tereyağı ve yoğurt gezdirip sıcak olarak servis yapın.

Traş:

(Tüyleri cilt hizasından keser)

Uygun yer: Kol altları, bacaklar

İyi yanları: Hızlı yöntemdir, kendiniz yapabilirsiniz. Tek gereken, bir traş bıçağıyla biraz traş kremidir. Ya da, tabii, elektrikli traş makinesidir.

Kötü yanları: Kesikler pek olağandır. Elektrikli makine kesmez ama, o da o kadar dipten traş etmez. Hangisini kullanırsanız kullanın, tüyler kısa zamanda, sertleşmiş olarak yeniden büyürler. Sonunda iki günde bir, hattâ her gün traş olmak zorunda kalabilirsiniz.

Traş olma kurnazlıkları: Traş bıçağı kullanıyorsanız bunu duş altında, ya da banyoda kullanın. Tüyleri yumuşatmak için traş kremi sürün, sonra tüylerin ters yönünde bıçağı sürün. Bastırmayın. Teniniz üzerinde kaydırın, yeter. Elektrikli makine için ise kuru cilt iyidir. Dikkat: Güneşe çıkmadan önce ya da hemen sonra traş olmayın. Cildiniz tahriş olabilir.

VÜCUT TÜYLERİ VE SİZ

Sonuca giden yolların birden fazla olduğunu hep biliriz. Her birinin hangi vücut yörelerinde en olumlu sonuç verdiğini iyi ve kötü yanlarıyla hiç gözden geçirmiş miydiniz acaba?

Cımbız:

(Tek tek tüyleri kökünden söker)

Uygun yer: Kaşlar, yüzde ve memelerde çıkan tek tek tüyler, benlerden çıkan tüyler.

İyi yanları: Tek tek tüylerden kurtulmanın en hızlı ve kolay yolu cımbızla almaktır. Kaşlarınızı kendiniz alabilirsiniz. Ya da bir profesyonel biçim verdikten sonra, çıkan çevre tüylerini alırsınız.

Kötü yanları: Büyük alanlar için pratik değildir ve can yakıcı bir yöntemdir.

Bazı ipuçları: Işık iyi olmalı, yüz tüyleri için ayna, hattâ büyütücü ayna kullanılmalıdır. Cımbızla tüyün dibini tutun, büyüme doğrultusunda çekin. Yeri kızarırsa, alkollü pamukla ıslatın.

Tüy dökücü kremler:

(Cilt altında kalan tüyleri kimyasal yolla eritir.)

Uygun yer: Üst dudak, kol altları, bikini hattı, bacaklar, ayak parmakları.

İyi yanları: Tüylerin büyümesi traştan daha yavaş olur. cilt iki haftaya kadar temiz kalabilir. Bu tür kremler acı vermez ve kullanışı kolaydır.

Kötü yanları: Bazı kimselerin cildi, bu kremlerdeki kimyasal maddelere karşı duyarlıdır. Koltuk altlarında kızarıklıklar olabilir. Bazı kremlerin de kötü bir kokusu vardır.

Kremi kullanırken: Paket üzerindeki tarifi dikkatle uygulayın. Kremi kuru cilt üzerine yalnızca yayın, ovup yedirmeyin. Belirtilen süre boyunca bekleyin, sonra ıslak bezle silip çıkarın.

Ağda:

(Pekçok tüyü birarada yolar)

Uygun yer: Kaşlar, üst dudak, kol altları, bikini hattı, bacaklar, ayak parmakları.

İyi yanları: Hem küçük, hem büyük alanlarda iyi sonuç verir. Kendiniz evde yapabileceğiniz gibi bir profesyonele de yaptırabilirsiniz. Etkisi altı haftaya kadar sürer, yeniden büyüyen tüyler daha ince, zayıf ve yumuşak olur.

Kötü yanları: Canınız acıyabilir, acemilikte sıcak ağdadan yanabilirsiniz. İki ağda arasında,tüylerin boyu yarım santimi geçinceye kadar beklemek zorundasınız. Evde yapıyorsanız, temizliği can sıkıcıdır. Sıcak ağda her değdiği yere yapışır.

Kullanma taktikleri: Paket tarifine göre kendiniz uyguluyorsanız, tarifi dikkatle uygulayın. Ağdanın sıcaklığını el bileğinizin iç tarafında deneyin. Ilık olmalıdır, sıcak değil. Bir parçayı cilde yayın, kuruması için 2-3 dakika bekleyin, tüylerin büyüme yönünün tersine doğru hızla çekin. Ağda çıkarken, yapıştığı tüyler de çıkacaktır. 24 saat boyunca sıcak duş yapmayın ve güneşe çıkmayın.

Elektroliz:

(Kökleri yok eder, tüyden ebediyen kurtulursunuz.)

Uygun yer: Üst dudak, çene, bikini hattı.

İyi yanları: Tüyden tümüyle kurtulmak.

Kötü yanları: Elektrolizde tüyler birer birer muamele görür, bu nedenle bacaklar gibi geniş alanlar için pratik değildir. Küçük alanlarda bile acı veren, zaman alan bir iştir. Bu işi ancak isim yapmış bir profesyonele yaptırmanızı öğütleriz.

Bilgiler: Çok ince bir iğne, alınacak her tüyün köküne doğru sokulur. İğneden elektrik akımı verilerek tüyün kökü öldürülür. Bazı tüyler o sıra cilt düzeyinin altında büyümekte olduğundan, bir yöreyi tümüyle temizlemek için tekrar tekrar uygulama yaptırmak gereklidir.

Ağartma:

(Tüylerin rengini açıp ten üstünde pek gözükmemesini sağlar.)

Uygun yer: Yüz, kolların dirsek ile bilek arası bölümü, göbek yöresi.

İyi yanları: Tüyler yok olmaz ama, ağartmak onları saklar, etkisi birkaç hafta sürer. Kendiniz yapabileceğiniz gibi profesyonellere de yaptırabilirsiniz.

Kötü yanları: Evde kendi kendinize yapmak zordur. Ağartıcıyı gereğinden uzun süre o yörede bırakırsanız tüyler fazla beyaz olur. Bir gün önce, en az görünen bir yerinizde deneyin.

Ön bilgiler: Ağartıcılar genellikle iki tüplü ambalajlardadır. İkisini karıştırdıktan sonra, kremi ağartılacak yöreye yayın, tarifte belirtilen süre kadar bekleyip silin veya yıkayın.

SİZİN İÇİN
Okuduk • Gördük • İzledik

VİDEO

İNCE Mehmed'i **"Memed, My Hawk"** olarak beyaz perdeye uyarlayan **Peter Ustinov,** tartışmasız iyi bir oyuncudur: İyi bir tiyatro yazarı ve sahneye koyucu, iyi bir sinema rejisörüdür de. Aynı Ustinov, **"Memed,, My Hawk"**da birçok işi birden yüklenmiştir: Yapımcıdır, senaryo yazarıdır, rejisördür ve... Temel rollerden biri sayılan Abdi Ağa rolünü de oynamaktadır.

Durum böyle olunca, keserin Ustinov'dan yana yontuluyor olmasından daha olağan ne olabilir ki? Ustinov, Yaşar Kemal'den yola çıkarak İnce Mehmed yerine karşıtı Abdi Ağa'yı sinemaya aktarmayı yeğlemiştir. Bu nedele de **"Memed, My Hawk"** baştan sonra bir Abdi Ağa filmidir.

Ustinov, tartışmasız son derece başarılı bir tip çizmiştir ve Abdi Ağa'da Ustinov'u Abdi Ağa olarak kabullenmemek elde değildir. Aynı gerçekçilik filmin (İnce Memed dışındaki) öbür kişilerin de (özelikle Kâhya Dursun'da, Topal İzci'de ve Ali Sefa Bey'de) görülecektir.

Peki, ya İnce Memed? Doğrusunu söylemek gerekirse, Ustinov'un yazıp yapımcılığını üstlendiği, yönettiği ve oynadığı **"Memed, My Hawk"**da İnce Memed; silik kişiliği yitip gitmiş, öbür kahramanların renkliliği altında ezilmiş biridir. Ustinov, Yaşar Kemal'in ünlü kahramanını kesinlikle ciddiye almamıştır.

TİYATRO

DEVLET Tiyatroları çeşitli illerimizde ve Ankara'da etkinliklerini sürdürüyor. Ekim başlarında geleneğe uygun olarak perdelerini açan Devlet Tiaytroları'nda on dokuzu yerli, yirmi biri de yabancı olmak üzere toplamk kırk oyun sahneleniyor.

Bunlar arasında; Shakespeare'den "Macbeth", Goldoni'den "Otelci Kadın" , Aristophanes'ten "Lysistrata", Arthur Miller'den "Bedel", Mark Medov'dan "Sessizliğin İçinden" ve Samuel Beckett'ten de "Godot'yu Beklerken" var.

Yerli oyunlar ve yazarlara gelince; bu yıl Güngör Dilmen'den "Canlı Maymun Lokantası"nı, Güner Sümer'den "Hüzzam"ı, Tarık Buğra'dan "Osmancık"ı, Orhan Asena'dan "Toroslaın Öteye"yi, Haldun Taner' den 'Keşanlı Ali Destan'ını, Refik Erduran'dan "Deli"yi, Reşat Nuri Güntekin'den "Yaprak Dökümü"nü, Turgut Özakman'dan "Fehim Paşa Konağı"nı, Fazıl Hayati Çorbacıoğlu'dan "Erkek Satı"yı, Sabahattin Kudret Aksal'dan "Şarkıcı"yı, Necati Cumalı'dan "Derya Gülü"nü, Turan Oflazoğlu' ndan "Kösem Sultan"ı, Recaizade Mahmut Ekrem' den "Aşk ve Gurur"u ve Engin Orbey'den "Belgelerle Kurtuluş Savaşı"nı seyirciye sunuyor.

İstanbul'daki ödenekli tiyatrolarla özel tiyatrolara gelince... Şehir tiyatrolarında **Oktay Arayıcı**'nın "Rumuz Goncagül"ü, **Shakespeare**'in "Hırçın Kız"ı, **Bilgesu Erenus**'un "Misafir"i, **Refik Erduran**'ın "Büyük Jüstiyen' i, **Camus**'nün (çeviri: Bertan Onaran) "Caligula"sı, **Robert Bolt**'un (çeviri: Semra Karamürsel) "Yalnız Adam" ı başarıyla sürüyor.

Özel tiyatrolardan Ortaoyuncular, **Ferhan Şensoy**'un yazıp yönettiği "Hayrola, Karyola"yı, Fikret Hakan tiyatrosu **Kazancakis**'in (uyarlama: Fikret Hakan) "Zorba"sını, Kenter Tiyatrosu, **Çehov**'un "Üç Kızkardeş"ini, **Güngör Dilmen**'in "Ben, Anadolu"sunu, **Vasıf Öngören**'in "Asiye Nasıl Kurtulur"unu, Nisa Serezli-Tolga Aşkıner de çeşitli yazarların derlemesi "Adem ile Havva"yı sahneliyor.

KİTAP

KAPIYA Gelen Yabancı", ünlü serüven romanları yazarı **Evely Anthony**'nin değişik bir konuyu değişik bir açıdan işleyen roman. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonrasıyla İkinci Dünya Savaşı sırasında işgal altındaki Fransa'yı ve başkentini belirli bir kesit insanlarıyla ele alıyor. Dozu çok iyi ayarlanmış, kahramanlarının genellikle ayakları yerde bir roman. (Milliyet Yayınları, 368 sayfa, 600 lira)

"Sevda Sözleri": Kendi kuşağı ile çağdaş Türk şiirinin iyilerinden **Cemal Süreya, "Sevda Sözleri" başlığı altında toplu şiirlerini sunuyor şiirseverlere. "Sevda Sözleri"nde Süreya'nın daha önce yayınlanan öbür kitapları ("Üvercinka", "Göçebe" , "Beni Öp Sonra Doğur Beni" ve yeni "Uçurumda Açan") bir araya getiriliyor. Bu kitapla birlikte Süreya için çağdaşı Ülkü Tamer'in dediklerine katılmamak elde mi: "Cemal Süreya büyük bir inceliğin şairidir."** (Can Yayınları, 240 sayfa, 450 lira)

"Bir Zaman Düşü": Sabahattin Kudret Aksal 1950'ler şiirinin önde gelen şairiydi; güçlü, yumuşak ezgili ve bağırmayan bir şiiri sürdürüyordu. Aynı **Aksal** sonra sırasıyla hikâyeye ve tiyatroya da geçmiştir ve günümüz Türk tiyatrosunda Aksal'ın saygın bir yeri vardır. "Bir Zaman Düşü" geçmişte kalan Aksal'ı değişmeyen yumuşak ezgili şiiriyle günümüze getiriryor: Daha bir düşsel ve daha bir sevecen olarak. (Cem Yayınevi, 110 sayfa, 250 lira).

SİNEMA

MEVSİME çok değişik ve gerçekten iyi, görülmeye değer filmlerle giren dışalımcılar, listelerindekileri birerli ikişerli seyircilere sinemalarda sunuyorlar. Bunlar içinde ABD yapımı olduğu gibi Fransız ve İtalyan yapımı ürünler de yer alıyor. Yılın görülmeye değer filmleri şunlar:

"Notre Histoire-**Ayrı Odalar**": Reji: B. Blier, oyuncular; Alain Delon, N. Baye."Once Upon a Time in Amircan-**Bir Zamanlar Amerika**": Reji: S. Leone; oyuncular: Robert DeNiro, J. Woods."1941-**Çılgın Dünya**": Reji: S. Spielberg, oyuncular; J. Belushi, R. Stack, T. Mifune. "Merry Chrismas Mr. Lawrence-**Furyo**": Reji: Oshima, oyuncular: David Bowie. "Frances-**Gecelerin Kadını:G. Clifford, oyuncular: Jessica Lang. "The Missing-Kayıp**": (Cannes Şenliği büyük ödülü) Reji: Kosta Gavras, oyuncular: J. Lemmon, S. Spacek. "The Return of Jedi-**Jedi'nin Dönüşü**": Reji: R. Marquand, oyuncular: H. Ford. "48 Hours-**48 Saat**": Reji: W. Hill, oyuncular: N. Nolte. "Blade Runners-**Mahşerin Fedaisi**": Reji: R. Scott, oyuncular: Harrison Ford. American Gigolo-**Manken**": Reji: P. Schrader, oyuncular: L. Hutton, R.Gere. "Serpico' Reji: S. Pollack, oyuncular: Al Pacino. "Trading Places-**Zengin ve Sefil**": Reji: John Landis, oyuncular:D. Ameche, R. Bellamy, D. Akyroyd.

SERGİ

HOCA Alirıza ve Sami Yetik'in eserlerinden oluşan bir taş baskısı sergisi Belge Sanatevi'nde açıldı ve büyük ilgiyle karşılandı. Sergide her iki sanatçımızdan da otuz eser yer aldı.

Galeri Kile'nin yeni mevsim programında İbrahim Safi, Karma Türk Resmi, Necdet Kalay, Cihat Burak, Burhan Uygur, Mehmet Pesen, Nuri İyem ve Yaşar Yeniceli'nin resimlerinden oluşan sergiler birbirini izliyor.

Ayın Konuğu

KADIN VE...

●CEMAL SÜREYA●

KADININ toplum içindeki yeri üretime katılma oranında pekişir. İlkel toplumda böyleydi. Bu toplumda insanın insanla değil, doğayla bir savaşı söz konusudur. İnsanlar bir bakıma doğaya karşı birleşmişlerdir. Av vardır. Savaş geridedir ve yine av yüzünden olmaktadır. Yerleşme, köylerin, kasabaların kurulması, savaşı da (yani insanın insanla çatışmasını da) getirdi. Bunun sonucu erkekle kadın arasında bir işbölümü doğdu: Erkek savaşacak, toplum için, aile için gerekli kıt kaynakların peşine düşecek, kadın geri planda, köy çevresinde, evde çalışacak.

Ama kadının asıl geriye itilmesi kentlerin kurulmasıyla olmuştur. Kadın kentte üretimden iyice kopmuş, ikincil işler bile erkekler tarafından yapılmaya başlamıştır.

Havva'nın Adem'le eşit olmadığı düşünülemez. Nasıl ki bay aslanla bayan aslan arasında bir ayrım yoktur.

Bu bakımdan, feodaliteyi, daha sonra prensliklerden hükümdarlıklara, impatarluklara geçiş evresini, insanlık tarihinde kadının durumu açısından, bir ara-dönem olarak görmek gerekir. Son yüzyıllık evrim içinde kurulan cumhuriyetler, ulaşım devrimi, iletişim araçlarındaki korkunç gelişme, demokrasiler, fabrikalar, kadının yaşamında erkeğinkinden daha büyük değişikliklere yol açtı. Ailenin küçülmesi kadınla erkeği doğrudan karşı karşıya getirdi. Erkek de yavaş yavaş kadının doğasından bir şeyler edindi, hiç değilse ona yaklaştı. Bu önemlidir.

Yüzyıllar boyu ayrı işlevlere koşullanma bu iki cinsin fizik yapısında da büyük değişmeler yaratmıştı. Çağdaş toplumda yeniden bir benzeşme başladı. Bunun ileride daha da yüksek ornada olacağı kuşkusuzdur.

ÜNLÜ Kanadalı sosyolog M. McLuhan **"Değişimler"** adlı ileri dönük bir yapıtı vardır; bugünkü verilerden çıkış yaparak ileride kadın-erkek ilişkilerinin, eğitimin, aşkın ve daha birçok şeyin nasıl olacağı üzerinde düşünür burda. McLuhan'a göre kadınla erkek arasındaki fizik yapı ayrımları bir evrim içindedir. Söz gelimi Clark Gable tipi erkek artık tarihe karışmakta, yeni bir erkek tipi onun yerini almaktadır.

Yani erkeksi, kadınsı kavramları birbirlerine yaklaşarak orta bir yerde karşı karşıya durmaktadır. Cinselliğin yaşamdaki yeri de daha eşit bir planda gerçekleşmektedir. Artık kadın, erkeği, erkek de kadını ayrı bir yaratık gibi görmüyor. İletişim araçlarının gelişimi standart bir insan yaratırken, kadın ve erkek bu standardın dar sınırları içinde ayrım taşıyacaktır. Gutenberg'in galaksisi yıkılırken, kadın artık yeni aşamada ermeğin arkasında değil yanındadır. Her geçen gün bunu kanıtlıyor.

Ama bütün bunların her yerde, aynı anda gerçekleşmesi beklenenmez. Toplumuna, ilerilik aşamasına göre değişen koşullar içindeyiz. Yine de geleceğe dönük bu gelişme şimdiden belirgindir.

İnsanlar araçları değiştirirken, kendini de değiştirmek zorunda. Kişi düşününce, McLuhan'ın haklı olduğunu onaylamadan edemiyor.

ARALIK, yılın son ayıdır; üstelik telaşlı, kimimizin bitmesini istemediğimiz, kimimizin de "Ah, bitse de kurtulsak şu yıldan.." dediğimiz bir ay işte.

Bir yıl daha giderek uzaklaşıyor bizden; yerini taze umutlara, yeni ve tadılmadık coşkulara, değişkenliklere, şaşırtmacalara bırakarak... Yeni yıl size neler getiriyor ya da getirecek? Dileriz, sağlık, dirlik düzenlik ve mutluluk getirir.

YAZI dizilerimiz sürüyor: Evlilik ve sorunlarında bu sayı ele aldığımız konu cinselliğin mi, yoksa sevginin mi önemli olduğu üzerine. Aşkın insan yaşamındaki etkinliğini görmezden gelebilir miyiz? Ama sormak gerek: Nedir bu aşk dediğimiz şey, kavram olarak açıklayabilir miyiz?

***"Yılboyu Sağlıklı Yaşam"**da (bir başka deyişle ay ay güzellik-sağlık, sağlık-güzellik) içinde bulunduğumuz Aralık ayında neler yapabilirsiniz, bu konuda siz neler hazırladınız.. soruları işleniyor. Özellikle bu ayda sabah akşam ve hafta neler içinde neler yapmanız gerek? İlginizi çekeceğini umuyoruz.*

Dünya'nın en pahalı alışkanlığı, Kokain'miş. Aynı adı taşıyan bu yazımızda dünyaca ün yapmış sinema ve müzik "ilah"larının bu korkunç alışkanlığa kendilerini nasıl kaptırdıklarını öğreniyoruz.

ERKEKLER birçok noktada kadınlar için "canım, onlar ne anlarlar.." der; ya da demeseler bile içlerinden böyle düşünürler. Oysa, yanlıştır bu. Bir de şu var: Kadınlar, erkeklerle ilgili olarak neler düşünür, nasıl bir yargıya varırlar?

*Bu sayımızın **"Özel Kesit"**i beden eğitimi ile ilgili çalışmalarınız da yapmamanız gereken 10 hareketi vurguluyor size. Burada söz konusu edilenleri ciddiye almanız, yararınıza olacaktır.*

***"El-İşi, Ev-İşi"**nde güzel bir kazak örneğini, hikâyede Villione'den bir güldürüyü, ayrıca **"Yaşamın Tadı Tuzu"**nu, **"Dünya Mutfaklarından"**ı **"Karikatürcü Gözü İle"**yi, "Ayın Konuğu"nda da çağdaş Türk şiirinin ustalarından **Cemal Süreya**'nın bir yazısını sunuyoruz.*

Mutlu yıllar dileyerek...

ARALIK FALINIZ

21-3/20-4

KOÇ:
Sabır sabır diye bende hal kalmadı diyorsunuz. Ama başka çareniz yok. Bekleyeceksiniz. Yoksa yanlış iş yapmanız her zaman söz konusu. Sağlığınız da pek iyi değil, dikkat edin. İki yerden çok güzel haberiniz var. Seviniyorsunuz.

23-9/23-10

TERAZİ:
Tatlı düşler içinde günleri geçirme güzel ama, gerçeklerin acı yüzlerini de unutmamak gerekiyor. Bu yüzden biraz ayaklarınızı yere basın artık. Sonra kötü sürprizlerle karşılaşırsanız şaşırmayın. Bir arkadaşınız sizi çok düşünüyor. Gerekli ilgiyi siz de gösterin.

21-4/20-5

BOĞA:
Nasıl olursa olsun, günler eğlence ile geçsin demek iyi ama, biraz geleceği de düşünmek ve ona göre hazırlanmak da gerekli. Yani insanoğluna sıkıntı da gerekmekte. Her şey vur patlasın çal oynasınla olmaz. Karşı cinsten biri çok ilgi duyuyor size.

24-10/22-11

AKREP:
Ne zamandır düşlerinizde yaşattığınız güzel günler gerçek olmak üzere. Hiç ummadığınız bir yerlerden elinize büyük para geçecek. Yalnız bu parayı har vurup harman savurmayın. Her zamanki gibi tasarruflu davranın. Sağlığınızda sandığınız gibi endişe edilecek bir şey yok. Ufak tefek ağrılar, o kadar.

21-5/21-6

İKİZLER:
Günlerin tekdüze geçmemesi için sizin biraz çaba göstermeniz gerek. Oturup beklerseniz hiçbir şey ayağınıza gelmez. Ne kadar aktif olursanız o kadar çok renklenir hayatınız. Üstelik şansınız da çok açık. Bekleyeceğinize biraz kıpırdanın artık.

23-11/21-12

YAY:
Değişiklikler karşısında hemen moraliniz bozuluyor.Ama çok yanlış bir davranış bu. Ne yazık ki, yaşamak sürekli değişimi algılamaktır. Buna alışmanız gerek. Bakın, yıldızınızda yine bir değişiklik görünüyor. Ama olumlu bir değişiklik. Yine ağlayıp sızlamaya başlamayın.

22-6/22-7

YENGEÇ:
Bu kadar kötümserliğe gerek yok. Bütün ilişkileriniz ve işleriniz olumlu yönde gelişme içinde. Biraz neşelenin artık. Oturup sadece karamsarca düşünmekle hiçbir şey değişmez. İşin ucundan tutun yeter. Gerisine şansınız yetişecek.

22-12/20-1

OĞLAK:
Onları anlamak istemediğiniz için, yakınlarınızla geçinemiyorsunuz. İyi düşünmeye çalışın, hak vereceksiniz. Oldukça uzaktan bir dostunuz ya da akrabanız size ziyarete geliyor, sakın şaşırmayın. Bir yakınınıza üzülüyorsunuz ama, pek önemli değil onun sorunu.

23-7/23-8

ASLAN:
Bu yılın son ayında artık endişelerden kurtuluyorsunuz. Nasıl demeyin, yakında göreceksiniz. Ve bize inanacaksınız. Biraz sabırlı olun ve sonra da sakın şımarmayın. Olgunluğunuzu korumasını bilin. Yoksa bütün saygınlığınızı yitirirsiniz.

21-1/19-2

KOVA:
Biri durmadan arkanızdan konuşup duruyor. Kıskanç ruhlu olan bu yakınınıza hiç aldırmayın. Söylenip söylenip bir gün bıkacaktır. Siz kendi işlerinize bakın. İt ürür kervan yürürmüş deyin ve geçin. Yalnız biraz dinlenmesini ve eğlenmesini de öğrenin artık.

24-8/22-9

BAŞAK:
Hayat, biraz da nasıl bakarsanız öyledir. Siz bütün sorunları çok büyütüyorsunuz. Herkesin başında bu kadarı var. Hatta daha çoğu bile. Bilgece bakmaya alışın olaylara. Daha çok güzel günleriniz var önünüzde. Şansınız da açılıyor.

20-2/20-3

BALIK:
Yeni iş ve para imkânları önünüze açılmış. Size sadece çalışmak ve sağlıklı yaşamak kalıyor. Artık karamsar duygulara kapılmanın anlamı yok. Hayata sarılın ve gençleşin. Zaten içinizdeki çekirdek hep genç sizin. Kendinizi tanımıyorsunuz. Bu da hep kötü yorumlarınızdan oluyor.

100 ABD Doları.

Tüm Türk vatandaşlarının dövizle ilgili yeni haklardan en kârlı ve en verimli biçimde yararlanmalarını sağlayan yeni imkanlar Pamukbank'tadır!

Pamukbank, Türkiye'nin kazanan ve kazandıran bankasıdır!
Pamukbank, 1984'ün ilk üç ayında tasarruf sahibine tam 6.6 milyar TL kazandırmıştır.
Pamukbank, 1984'ün ilk üç ayında ülkesine tam 336.8 milyon dolar kazandırmıştır.
Ve Pamukbank, 1984'ün ilk üç ayında tam 675.5 milyon TL kâr etmiştir.

Pamukbank'la görüşüp
döviz konusundaki haklarınızı öğrenmeden
döviz bozdurmayınız,
döviz hesabı açtırmayınız!

Pamukbank
iyi bankadır

Para ile satılmaz.

Birleşik Reklamcılar Ltd.